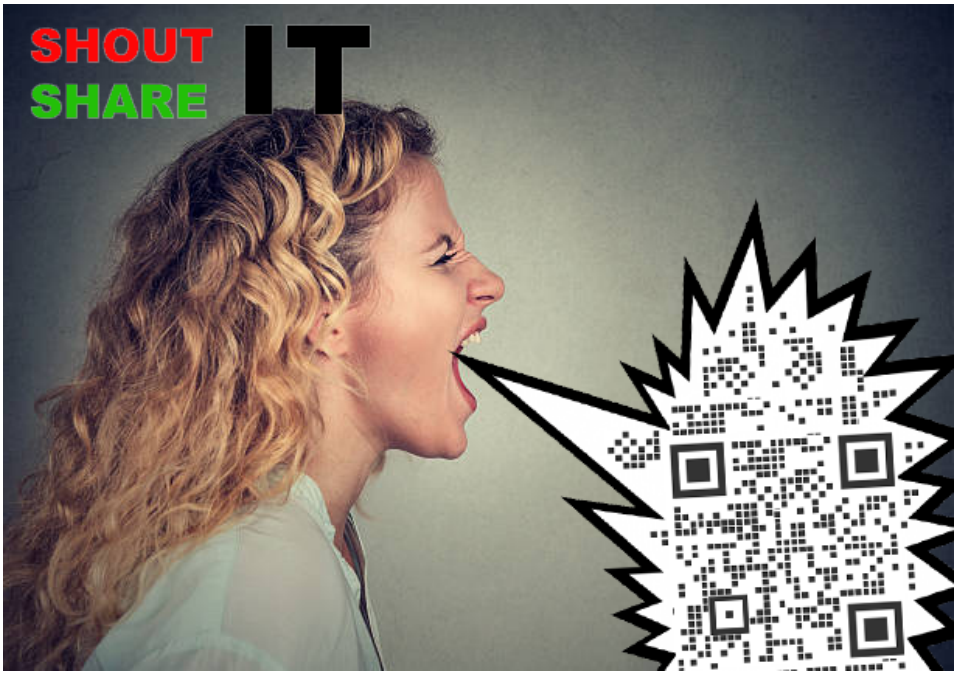
Все могущая мульти-варка

100 лучших рецептов для вашей семьи


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Это удобная книжка, которую можно повесить в любое место вашего дома и знакомиться с рецептами блюд, которые вы еще не приготовили в вашей мультиварке, но ждущих своей очереди. Книга хоть не большая, но в ней найдутся и супы, и вторые блюда, и закуски. Чем больше готовишь, тем более поражаешься могуществу этого прибора, в котором все получается, все очень вкусно.

- Е. Левашева
  - Обыкновенное чудо техники
  - СУПЫ
    - БОРЩ
    - ХАРЧО
    - ПРЯНЫЙ СУП ИЗ БАРАНИНЫ С БАКЛАЖАНАМИ
    - ЛАПША С БАРАНИНОЙ
    - СУП С КАРРИ
    - ПОСТНЫЕ ЩИ ПО-ПОЛЬСКИ
    - ОСТРЫЕ ЩИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ
    - КАПУСТНЫЙ СУП С СОЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ
    - СУП ТОМАТНЫЙ
    - ГОВЯЖИЙ СУП С ФАСОЛЬЮ И РИСОМ
    - СУП «ГОРОДСКОЙ»
    - ГОРОХОВЫЙ СУП ПО-ВОСТОЧНОМУ
    - РАССОЛЬНИК
    - РИСОВЫЙ СУП С ТЕЛЯТИНОЙ
    - СУП ФАСОЛЕВЫЙ
    - ТРЕСКОВАЯ УХА
    - ЧЕСНОЧНАЯ УХА
    - ЩИ «РЫБАЦКИЕ»
    - СУП С ЛОСОСЕМ
    - КУРИНЫЙ СУП
    - ОСТРЫЙ КУРИНЫЙ СУП С ШАМПИНЬОНАМИ
    - СУП «ПРАЗДНИЧНЫЙ» ПО-ДОМАШНЕМУ
    - ОСТРЫЙ СУП ИЗ ЦЫПЛЕНКА С РИСОМ
    - СОЛЯНКА МЯСНАЯ СБОРНАЯ
    - СУП ИЗ НЕЖИРНОЙ ВЕТЧИНЫ
    - СУП «ДОМАШНИЙ»
    - СУП ТЫКВЕННЫЙ ПО-ДАТСКИ
    - СУП «НЕЖНЫЙ» ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ
    - ОСТРЫЙ СУП С ПОМИДОРАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ
    - СУП-ПЮРЕ ИЗ РЕПЫ

- СУП «СТАВРОПОЛЬСКИЙ»
- СУП С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ
- СУП С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ И МОРКОВЬЮ
- МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ С ПАСТЕРНАКОМ
- СУП ОРЕХОВЫЙ С БРОККОЛИ
- СУП ЧЕСНОЧНЫЙ С БРОККОЛИ
- СУП «ЮЖНЫЙ»
- УХА ИЗ ЛОСОСЯ

○ БЛЮДА ИЗ МЯСА

- ЧИЛИ КОН КАРНЕ
- СВИНИНА С ЦУКИНИ
- БАРАНИНА С ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ
- ИРЛАНДСКОЕ РАГУ
- ПАПРИКАШ
- ГОВЯДИНА С ФАСОЛЬЮ
- МЯСО В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ
- ФАРШИРОВАННЫЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ
- ТЕФТЕЛИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ
- ТЕФТЕЛИ С РИСОМ
- МЯСО С ПОМИДОРАМИ
- КУРИНЫЕ НОЖКИ В МАРИНАДЕ
- КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ
- ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ЧЕСНОКОМ
- ЦЫПЛЯТА ПО-ТБИЛИССКИ
- ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ
- СВИНИНА С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И СОУСОМ ТКЕМАЛИ
- БУЖЕНИНА
- КУРИНЫЙ ШАШЛЫК
- ШАШЛЫК «ПО-ДОМАШНЕМУ»
- ШАШЛЫК, МАРИНОВАННЫЙ В ПИВЕ
- ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ ПО-ВОСТОЧНОМУ
- СОЧНЫЕ ОКОРОЧКА
- КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ С ТЕЛЯЧЬИМ ФАРШЕМ
- ОСТРЫЙ ЦЫПЛЕНОК К РИСУ
- ТЕЛЯТИНА С РИСОМ И БАНАНАМИ
- ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ ИЗ КИВИ
- ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ
- КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ФРУКТАМИ
- СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ
- ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ ЦЫПЛЕНКА
- ФАРШИРОВАННАЯ ГРУДИНКА
- ЖАРКОЕ ПОД СЫРОМ

- ТЕФТЕЛИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ
- КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ЛУКОМ
- КУРИЦА ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ
- МЯСО ПО-БАЛКАНСКИ
- РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ
- БАРАНИНА С ОВОЩАМИ
- РУЛЕТИКИ ИЗ ИНДЕЙКИ
- ЦЫПЛЕНОК ПО-ИНДИЙСКИ

○ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

- РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ
- РЫБА С ПОМИДОРАМИ И МАСЛИНАМИ
- МОРСКОЙ ОКУНЬ С ОВОЩАМИ
- КОТЛЕТЫ ИЗ ТРЕСКИ С ТВОРОГОМ
- ЗАЛИВНАЯ РЫБА С ЛИМОНОМ
- МИНТАЙ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ
- ПАРОВЫЕ БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ
- ПЕЧЕНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ ЩУКА
- СУДАК НА ПАРУ
- РУЛЕТЫ ИЗ РЫБНОГО ФИЛЕ С УКРОПОМ
- РЫБА В КЛЯРЕ
- ТРЕСКА ПЕЧЕНАЯ
- ТРЕСКА С КАРТОФЕЛЕМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ
- РЫБА С РИСОМ ПО-АЗОРСКИ
- СЕМГА С ЗЕЛЕНЬЮ
- СЕМГА В СМЕТАНКЕ
- ЛОСОСЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ТРАВАМИ И СЫРОМ
- РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ
- ШАШЛЫК ИЗ ЛОСОСЯ
- СТЕЙКИ ИЗ ФОРЕЛИ
- ЗАПЕЧЕННАЯ ФОРЕЛЬ
- ЛОСОСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ
- КОТЛЕТКИ ИЗ ЛОСОСЯ
- СОМ С ВИНОМ
- РУЛЕТЫ ИЗ СКУМБРИИ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ
- СКУМБРИЯ ЗАПЕЧЕННАЯ
- РЫБА НА ПАРУ С ОВОЩАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ
- КАМБАЛА С РИСОМ В СЫРЕ

○ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП

- МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ
- ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ
- ВЕРМИШЕЛЬ С МОЛОКОМ

- КЛАССИЧЕСКАЯ «ОВСЯНКА»
- РИСОВО-ГРЕЧНЕВАЯ КАША
- ТЫКВЕННАЯ КАША
- РАГУ ИЗ КАБАЧКОВ
- БАКЛАЖАНЫ С СЫРОМ
- МОЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВАЯ КАША
- РИСОВАЯ КАША С ЗЕЛЕНЫМИ ЯБЛОКАМИ
- ТУШЕНЫЙ ШПИНАТ
- КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ТЫКВОЙ
- БАКЛАЖАНЫ ПЕЧЕНЫЕ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ
- ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ
- ФАРШИРОВАННЫЕ БОЛГАРСКИЕ ПЕРЦЫ
- РАГУ ИЗ ТЫКВЫ С ОВОЩАМИ
- ТЫКВА, ТУШЕННАЯ С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ
- МОРКОВНОЕ РАГУ
- ГРЕЧНЕВЫЕ КОТЛЕТЫ
- ГАРНИР ИЗ ТЫКВЫ
- ТУШЕНЫЕ КАБАЧКИ
- ОВОЩНОЕ РАГУ
- БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ
- КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ТЫКВОЙ
- ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА
- ОВОЩИ ПО-ДОМАШНЕМУ
- ПЕРЕЦ С НАЧИНКОЙ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

○ ЗАПЕКАНКИ

- ЗАПЕКАНКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ И КАРТОФЕЛЯ
- РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ
- ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЧЕРНИКОЙ
- КАРТОФЕЛЬНО-СЛИВОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА
- ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ
- ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ
- ЗАПЕКАНКА «ЮЖНАЯ»
- ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ И ИЗЮМОМ
- ИСПАНСКИЙ ОМЛЕТ
- ЗАПЕКАНКА «НЕЖНАЯ»
- ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ И СЫРА
- ЗАПЕКАНКА ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ
- РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ
- КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТЕЛЯЧЬИМ ФАРШЕМ
- ТЕЛЯТИНА СО СМЕТАНОЙ И СЫРОМ
- ГОВЯДИНА С ТЫКВОЙ И МАКАРОНАМИ

- ИНДЕЙКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ И СЫРОМ
- ЗАПЕКАНКА МАКАРОННАЯ С ЛУКОМ
- ФАСОЛЬ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ
- ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ
- КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ И ОЛИВКАМИ
- ЗАПЕКАНКА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ
- ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ОРЕХАМИ
- ЧЕСНОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ БРОККОЛИ
- ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНО-ТЫКВЕННАЯ
- БАКЛАЖАНЫ, ПЕЧЕННЫЕ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ
- МОРКОВЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ФИСТАШКАМИ
- ЗАПЕКАНКА ГРИБНАЯ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ
- ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ С МОРКОВЬЮ
- ЗАПЕКАНКА ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ
- СЛАДКАЯ ЗАПЕКАНКА «ДИКАНЬКА»
- ПАСТУШИЙ ПИРОГ
- ЗАПЕКАНКА ИЗ ШАМПИНЬОНОВ
- ПЕЧЕНЫЕ ПОМИДОРЫ
- ЗАПЕЧЕННЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ С ОРЕХАМИ
- ЗАПЕКАНКА СО СЛИВАМИ

○ ВЫПЕЧКА
- ШАРЛОТКА С КОРИЦЕЙ
- ТОРТ ПЕСОЧНЫЙ
- ПИРОГ С «ПЬЯНОЙ» ВИШНЕЙ
- МОРКОВНЫЙ ПИРОГ
- ТВОРОЖНИК
- ГРУШЕВЫЙ ПИРОГ
- КЕКС С ИЗЮМОМ
- ПИРОГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БРЫНЗОЙ
- ПИРОГ С АБРИКОСАМИ
- ПИРОГ «РЯЗАНОЧКА»
- ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ
- БАНАНОВЫЙ ПИРОГ
- ФРАНЦУЗСКИЙ ВИШНЕВЫЙ ПИРОГ
- ПИРОГ С КУРИЦЕЙ
- ТОРТ «ЗЕБРА»
- ШОКОЛАДНО-КОФЕЙНЫЙ КЕКС
- «ШОКОЛАДНАЯ СКАЗКА»
- ОВОЩНОЙ ПИРОГ
- ПИРОГ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ
- ПИРОГ С ФАСОЛЬЮ
- ПИРОГ С СЫРОМ И КРЕСС-САЛАТОМ

- РИСОВЫЙ ПИРОГ С ОРЕХАМИ
- МИНДАЛЬНЫЙ ТОРТ
- ШАРЛОТКА С КУРАГОЙ И МЯТОЙ
- БИСКВИТ С ПЕРСИКАМИ
- МАННИК
- ПИРОГ ПЕСОЧНЫЙ
- ПИРОГ ИЗ МИРАБЕЛИ
- ПИРОГ С ЦУКАТАМИ
- ПИРОГ С ВЕТЧИНОЙ
- ПИРОГ С ГРУДИНКОЙ
- ПИРОГ С ТЫКВОЙ
- ПИРОГ С РЕВЕНЕМ
- ПИРОГ ЛИМОННЫЙ
- ПИРОГ С ДЫНЕЙ
- ПИРОГ С БАКЛАЖАНАМИ И ЧЕРРИ
- ПИРОГ С МЯСОМ И СЫРОМ

Е. Левашева
Все могущая мультиварка. 100 лучших рецептов для вашей семьи

Обыкновенное чудо техники

Современная кухня немыслима без сложной бытовой техники.

И если пару десятилетий назад арсенал хозяек ограничивался механической мясорубкой и кофемолкой, то сегодня ассортимент устройств для приготовления пищи исчисляется десятками. Одним из самых многофункциональных кухонных бытовых приборов является мультиварка, о покупке которой задумываются все больше хозяек.

Конечно, мультиварка – прибор, которым могут пока похвалиться не все наши соотечественницы. Однако это – дело времени, ведь устройство быстро увеличивает свою популярность за счет того, что может заменить сразу несколько бытовых приборов. Готовит она практически все, что душе угодно: и каши, и мясо, и овощи.

Пожалуй, одним из главных достоинств мультиварки является то, что она экономит наше время. Ведь пока умное устройство выполняет заданную программу, нам не нужно поминутно заглядывать на кухню и контролировать процесс. А все ли в порядке? Не слишком ли велика температура? Не стоит ли подлить воды? Можно быть абсолютно уверенной в своей помощнице: она не подведет. Блюда будут приготовлены в срок, а отсутствие неприятных «сюрпризов» гарантировано. В мультиварке ничто никогда не пригорает!

При этом блюда готовятся в собственном соку, без жиров и масел (если, конечно, они не требуются по рецепту). Производители уверяют, что мультиварка реализует все современные идеи, используемые в здоровом питании. Плюсов применения такой техники – множество. В ней просто готовить полезные для желудка каши – они в меру развариваются и получаются вкусными. Достаточно нажать на кнопку с соответствующей программой: «Рис», «Гречневая каша» или «Молочная каша». Съемную антипригарную корзину легко мыть. Некоторые хозяйки испытывают тревогу, покупая мультиварки, поскольку слышали об использовании во многих моделях мультиварок алюминия и тефлона. О возможном вреде этих двух материалов для организма сегодня много спорят. Защитники мультиварок утверждают: если соблюдать правила эксплуатации, указанные в инструкции, никакого вреда для здоровья эти материалы нанести не могут. А тем, кто впадает в панику при одном лишь упоминании об алюминии или тефлоне, можно дать совет: покупайте мультиварки со съемными керамическими

контейнерами. Они абсолютно безопасны. Правда, менее надежны. Да и стоят подобные модели несколько дороже.

Помните и о том, что чаши мультиварок с тефлоновым покрытием требуют бережного обращения: их нельзя тереть железными щетками и оттирать абразивными средствами. Керамические же чаши являются хрупкими по определению. Кроме того, они обладают неприятной способностью впитывать лишний жир. Есть у чудо-прибора при всех его преимуществах и еще пара существенных недостатков: блюда готовятся несколько дольше, чем на плите, соответственно и потребляя при этом больше электроэнергии.

Кроме того, объем емкости может быть невелик. Если вы только задумываетесь о приобретении мультиварки, перед покупкой хорошенько посмотрите на чашу и прикиньте, достаточен ли ее объем для приготовления еды на целую семью. Цифры и буквы на дисплее бывают порой слишком мелкими. Поэтому выбирайте такие модели, чтобы не «ломать глаза». Модели неизвестных производителей могут стоить в два раза дешевле, чем продукция разрекламированных брендов. А платить лишние деньги «за имя» никому не хочется. В то же время покупать мультиварку, выпущенную сомнительной фирмой, тоже не стоит: никто не сможет дать гарантии качества материалов, из которых они выполнены. Подумайте и о том, какие функции имеет та или иная модель. Возможно, некоторые из них вам никогда не потребуются. Так стоит ли раскошеливаться? Очевидно, придерживаться стоит правила «золотой середины» и ориентироваться на собственные потребности и кулинарные предпочтения.

Мультиварка не требует от хозяек никаких особых навыков – научиться готовить в ней может каждый желающий. Но, конечно, существуют некоторые тонкости.

Многие хозяйки по нескольку раз за время приготовления выпечки поднимают крышку мультиварки. Делать этого не следует, так как будет нарушен технологический процесс. Важно также следить за тем, чтобы крышка все время была плотно закрыта, иначе температурный режим будет сбит. Никогда не накрывайте крышку мультиварки тряпкой или полотенцем, это является нарушением техники безопасности и может привести к поломке прибора.

Несколько слов стоит сказать о режимах мультиварки, разобраться в которых поначалу кажется сложно.

Одним из самых популярных режимов является режим «Тушение». В нем можно готовить не только мясо, рыбу и овощи, но и супы. Важно помнить, что тушение в мультиварке занимает

больше времени, чем тушение на обычной плите (примерно в два раза).

О том, для чего нужен режим «Жарка», говорит само название. Если этого режима нет в вашей мультиварке, не беда. Его может заменить режим «Выпечка».

Режим «Выпечка» – один из самых востребованных. С его помощью мультиварка дает нам возможность приготовления выпечки в домашних условиях. Вы можете готовить кексы и бисквиты, закрытые и открытые пироги, запеканки и пудинги. При этом работать практически с любым видом теста. Даже если у вас есть хорошая форма для выпечки, которой вы привыкли пользоваться для приготовления тортов и пирогов в духовке, не следует ставить ее в мультиварку. Это нарушит технологию, и ваша выпечка будет безнадежно испорчена. Не стоит также месить тесто в чаше мультиварки – используйте для этого другую посуду. Всегда внимательно следуйте инструкции и рецептам. Иначе даже умная мультиварка не спасет ваши пироги от пригорания. Есть и еще одна существенная деталь: процесс приготовления блюд в этом режиме всегда осуществляется при 180 ˚С. А еще режим «Выпечка» позволяет пассеровать лук, морковь и другие овощи, а также обжаривать мясо. В некоторых моделях мультиварок эта функция называется «Пирог».

Впрочем, если вы решили запечь картофель или приготовить мясную запеканку, вы можете воспользоваться и другим режимом – «Плов». Его особенность в том, что приготовление осуществляется при более высокой температуре. Он, например, может быть эффективен, если нужно поджарить продукт в течение небольшого времени в самом конце процесса приготовления.

Режим «На пару» позволяет мультиварке полностью заменять пароварку. Не случайно в некоторых моделях этот режим так и называется «Пароварка». Для приготовления блюд на пару достаточно положить продукты на решетку, налить воду и нажать на кнопку.

Есть специальные режимы для приготовления блюд из круп – «Молочная каша» и «Каша», «Рис» и «Гречка». Режимы «Гречка» и «Рис» в разных моделях мультиварок, как правило, практически совпадают и позволяют готовить любые крупы. Так же, как «Каша» и «Молочная каша».

Режим «Подогрев» (или «Разогрев») позволяет блюду потомиться перед тем, как вы его подадите на стол. Этот режим, например, может пригодиться вам, если вы готовите пшенную кашу с тыквой. Или если перед самым концом готовки заправили суп пряной зеленью.

Конечно, вам потребуется некоторое время для того, чтобы привыкнуть к мультиварке. Но, привыкнув, вы уже не сможете представить, как раньше справлялись без нее. Настолько она удобна, практична и проста в обращении.

СУПЫ

БОРЩ

2 свеклы, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 4 картофелины, 400 г белокочанной капусты, 1 лимон, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, зелень, перец и соль по вкусу

Капусту нашинкуйте. Морковь натрите на крупной терке. Картофель нарежьте кубиками. Лук измельчите. Свеклу нарежьте соломкой. Помидоры измельчите блендером. Свеклу залейте 1 стаканом воды и готовьте в режиме «Тушение» 30 минут. Добавьте остальные подготовленные ингредиенты, посолите и поперчите. Залейте 4 стаканами воды и соком лимона и готовьте 2 часа в том же режиме. Готовый борщ разлейте по тарелкам, посыпьте рубленой зеленью, добавьте измельченный чеснок и сметану.

ХАРЧО

200 г мякоти баранины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки риса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 2–3 пера зеленого лука, соль и перец по вкусу

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Обжаривайте в мультиварке в режиме «Выпечка» 20 минут. Морковь очистите и нарежьте соломкой. Лук измельчите. Добавьте подготовленные лук и морковь к мясу и продолжайте готовить в том же режиме еще 10 минут. Добавьте томатную пасту и чеснок и продолжайте готовить еще 5 минут. Посолите и поперчите. Влейте 3 стакана воды. Добавьте рис и лавровый лист. Готовьте в режиме «Тушение» 1 час. Перед подачей на стол посыпьте измельченным зеленым луком.

ПРЯНЫЙ СУП ИЗ БАРАНИНЫ С БАКЛАЖАНАМИ

300 г постной баранины, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, несколько горошин душистого перца, 2 баклажана, 2–3 зубчика чеснока, кинза, мускатный орех, имбирь, молотый черный перец, соль

Баклажаны очистите от кожуры, нарежьте кубиками и залейте на 30 минут холодной подсоленной водой. Мясо нарежьте на кусочки по 30 г, положите в мультиварку, добавьте несколько горошин душистого перца, залейте водой и готовьте в режиме «Тушение» около 1 часа. Отдельно поджарьте в сковороде на растительном масле нарезанные лук и баклажаны, добавьте мускатный орех и имбирь. В конце готовки добавьте к супу содержимое сковороды, а также натертый чеснок. Поперчите и посолите по вкусу. Приправьте каждую порцию супа измельченной кинзой.

ЛАПША С БАРАНИНОЙ

300 г постной баранины, 200 г готовой лапши, 2 луковицы, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, зелень, соль

Мясо нарежьте кусочками и готовьте в режиме «Выпечка» 45 минут. Добавьте воды, нарезанные лук и морковь и готовьте в режиме «Тушение» 40 минут. Добавьте лапшу, подсолите, тушите еще около 30 минут, подливая при необходимости воду. В конце добавьте нарезанные зелень и чеснок.

СУП С КАРРИ

300 г постной баранины или говядины, 1 луковица, 2 ст. ложки риса, 1 ч. ложка порошка карри, 3—4 пера зеленого лука, небольшой пучок пряных трав, лавровый лист, соль

Мясо нарежьте крупными кусками и положите в мультиварку. Добавьте рис, нарезанный лук, лавровый лист, порошок карри, немного соли. Добавьте воды и тушите около 1,5 часа. В конце добавьте нарезанный зеленый лук.

ПОСТНЫЕ ЩИ ПО-ПОЛЬСКИ

1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 300 г квашеной капусты, 200 мл капустного рассола, 1 ст. ложка томатной пасты, перец черный молотый, соль

Капусту нашинкуйте, залейте кипятком, готовьте на решетке в режиме «На пару» 15 минут. Морковь, лук и петрушку нарежьте, добавьте к капусте и готовьте в том же режиме еще минут 20. Посолите, поперчите, влейте рассол, добавьте томатную пасту и варите еще 10–15 минут.

ОСТРЫЕ ЩИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

500 г говяжьей вырезки, 300 г квашеной капусты, 200 мл капустного рассола, 2 картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, петрушка, укроп или кинза, черный молотый перец, лавровый лист, аджика, красный жгучий перец, соль

Куски мяса положите в мультиварку и готовьте в режиме «Выпечка» 30 минут. Добавьте лавровый лист и нарезанные лук, морковь, квашеную капусту, картофель. Влейте кипяток, готовьте 1 час в режиме «Тушение». Выньте мясо, измельчите, смешайте с натертым чесноком, аджикой, перцем и рассолом. Все это добавьте в мультиварку и тушите 15 минут. В конце посолите и приправьте измельченной зеленью. Дайте настояться минут 10.

КАПУСТНЫЙ СУП С СОЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ

1 кочан капусты весом 700 г, 500 мл томатного сока, 4 соленых помидора, 2 болгарских перца, 2 луковицы, сельдерей, зелень и перец по вкусу, щепотка соли

Овощи измельчите, залейте теплой водой и тушите 50 минут. За минуту до окончания готовки добавьте томатный сок, зелень, соль и перец.

СУП ТОМАТНЫЙ

300 г говядины, 1 луковица, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан томатного соуса, 1/4 стакана риса, корица, зелень, соль по вкусу

В мультиварку положите нарезанное кусками мясо, добавьте растительное масло, измельченные лук и морковь. В режиме «Выпечка» готовьте около 45–50 минут, после чего добавьте томатный соус, немного воды, рис, корицу на кончике ножа, соль и готовьте в режиме «Тушение» не менее 2 часов. В конце готовки добавьте истолченный или натертый чеснок, нарезанную мелко зелень.

ГОВЯЖИЙ СУП С ФАСОЛЬЮ И РИСОМ

300 г говядины, 100 г фасоли, 100 г риса, 4 средних помидора, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, зелень, перец, соль

Мясо промойте, нарежьте крупными кусками, положите в мультиварку и готовьте 30 минут в режиме выпечки. После этого залейте его горячей водой и варите до готовности в режиме «Тушение» (около часа). Выньте мясо, остудите и нарежьте мелкими кусочками. Бульон процедите, заложите в мультиварку предварительно замоченную фасоль и готовьте ее в режиме «Тушение» до полуготовности. Добавьте рис, измельченный чеснок, продолжайте тушить почти до готовности. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы и сделайте пюре. Смешайте перетертые помидоры с готовыми кусочками мяса, добавьте в мультиварку. Поперчите и посолите. Обильно посыпьте суп нарезанной зеленью. Потомите суп 15 минут в режиме «Подогрев».

СУП «ГОРОДСКОЙ»

250 г телятины, 2 ст. ложки риса, 2 моркови, 2 картофелины, 2 консервированных в собственном соку помидора, 1 лавровый лист, 2 ч. ложки тмина, 2 ст. ложки винного уксуса, перец, соль

Телятину промойте, нарежьте, положите в мультиварку. Залейте горячей водой и готовьте в режиме тушения 1,5 часа. Помидоры очистите от кожицы и протрите через сито. Морковь и картофель почистите и нарежьте небольшими кубиками. Положите морковь, картофель и протертые помидоры к мясу. Посолите, поперчите, добавьте уксус, лавровый лист и тмин и тушите 45–50 минут. Рис промойте и отварите отдельно в подсоленной воде. После того как мясо с овощами будет готово, добавьте рис.

ГОРОХОВЫЙ СУП ПО-ВОСТОЧНОМУ

500 г постной баранины или говядины, 3–4 луковицы, 2–3 помидора, 2 моркови, 1/2 стакана зеленого сухого гороха, 1 лавровый лист, 4–6 горошин черного перца, 1/2 пучка укропа, соль по вкусу

Горох переберите, промойте и замочите на ночь. Отварите отдельно и поставьте в холодное место. Мясо разрежьте на части, положите в мультиварку, добавьте нашинкованный лук, нарезанную морковь. Налейте воды и готовьте в режиме тушения 2 часа. Добавьте горошины перца, натертые помидоры, лавровый лист, подготовленный горох и тушите еще 15–20 минут. Перед подачей на стол посолите и посыпьте зеленью укропа.

РАССОЛЬНИК

300 г говядины (можно грудинки), 1/2 стакана перловой крупы, 2 картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, 2 соленых огурца, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу

Перловку замочите на несколько часов. Мясо нарежьте кусочками, положите в мультиварку с нарезанными луком и морковью. Влейте растительное масло, готовьте в режиме «Выпечка» 20 минут. Добавьте немного горячей воды и готовьте в режиме «Тушение» 1 час. Добавьте крупу, нарезанные картофель, соленый огурец, перец и соль. Влейте еще горячей воды, тушите не менее часа. В готовый суп добавьте измельченные чеснок и зелень.

РИСОВЫЙ СУП С ТЕЛЯТИНОЙ

200 г телятины, 50 г риса, 2 моркови, 2 стебля сельдерея, 2 консервированных в собственном соку помидора, 1 лавровый лист, 2 ч. ложки тмина, 2 ст. ложки винного уксуса, перец, соль

Телятину положите на решетку мультиварки, долейте воды и готовьте на пару 30 минут. Помидоры очистите от кожицы, протрите через сито. Морковь и сельдерей почистите и нарежьте. Положите морковь, сельдерей и протертые помидоры в мультиварку. Посолите, поперчите, добавьте уксус, лавровый лист и тмин и варите еще 15 минут. Рис промойте, отварите отдельно в подсоленной воде и добавьте в суп. Удалите лавровый лист. Телятину выньте из бульона, нарежьте кусочками и положите в тарелки при подаче на стол.

СУП ФАСОЛЕВЫЙ

200 г говядины, 150 г фасоли, 2 мясистых помидора, 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, зелень, перец, соль

Мясо промойте, нарежьте крупными кусками, положите в мультиварку и залейте горячей водой. В режиме тушения готовьте около 1,5 часа. Предварительно замоченную фасоль добавьте в бульон с мясом и тушите еще 40 минут, после чего добавьте нарезанные лук, помидоры и чеснок. Продолжайте тушить около часа. В конце готовки поперчите, подсолите, добавьте нарезанную зелень.

ТРЕСКОВАЯ УХА

500 г филе трески, 1 луковица, 1 морковь, 1/2 корня петрушки, зелень петрушки, 2 лавровых листа, черный перец горошком, мускатный орех, соль по вкусу

Филе трески положите в марлю или специальный мешочек для варки, опустите в холодную воду и поставьте на сильный огонь. Бросьте в кастрюлю лавровый лист и перец горошком. После закипания снимите пену, убавьте огонь и варите 15 минут. Бульон процедите и налейте в мультиварку. Туда же положите нарезанные лук, морковь, корень петрушки, лавровый лист, горошины перца. Посолите. Готовьте в режиме тушения около часа. Лавровый лист и горошины перца уберите. Треску выньте из марли, разделайте на кусочки и положите в бульон. Тушите еще 10 минут. Добавьте мускатный орех и поперчите. Готовую уху посыпьте измельченной зеленью петрушки.

ЧЕСНОЧНАЯ УХА

500 г филе белой рыбы, 6 ст. ложек оливкового масла, 1 большая луковица, 6 помидоров, 3 картофелины, 8–10 зубчиков чеснока, зелень петрушки, лавровый лист, чабер, укроп, перец и шафран по вкусу

Филе промойте и нарежьте крупными полосками. Налейте в мультиварку оливковое масло и положите туда мелко нашинкованный лук и половину измельченного чеснока. Помидоры ошпарьте, снимите кожицу, мякоть нарежьте и добавьте к луку и чесноку. Зелень петрушки, укропа, чабера измельчите, смешайте с перцем и шафраном и добавьте в мультиварку. Затем выложите туда же картофель, нарезанный ломтиками. Сверху положите подготовленную рыбу. Поставьте режим «Выпечка» и готовьте около 15 минут. Затем добавьте кипяток, лавровый лист, включите режим «Тушение» и готовьте около 1,5 часа. После этого выньте рыбу и нарежьте ее на более мелкие кусочки. Оставшийся чеснок нарежьте ломтиками. В тарелки с готовым супом положите кусочки рыбы и обильно посыпьте чесноком.

ЩИ «РЫБАЦКИЕ»

500 г рыбного филе, 400 г капусты, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 луковица, лавровый лист, зелень петрушки, укроп и соль по вкусу

Лук измельчите, капусту нашинкуйте, обдайте кипятком. Слейте воду, положите лук и капусту в мультиварку. Добавьте горячую воду, готовьте в режиме «Тушение» около 30 минут. Добавьте кусочки рыбного филе, немного посолите. Продолжайте тушить около 30 минут. Добавьте томатную пасту, укроп, лавровый лист, еще подсолите и продолжайте готовить минут 10. При подаче на стол украсьте зеленью.

СУП С ЛОСОСЕМ

450 г филе лосося, 1 луковица, 1/2 лимона, 1 картофелина, 1/2 стакана томатного сока, перец молотый черный, зелень, лавровый лист, соль

Лук измельчите, лимон нарежьте ломтиками. Положите ломтики лимона, подготовленный лук и лавровый лист в мультиварку, долейте горячую воду и готовьте в режиме тушения 30 минут. Филе лосося промойте, нарежьте длинными кусочками, положите в мультиварку, добавьте кусочки картофеля и тушите еще 40 минут. Влейте томатный сок, посолите, заправьте перцем, потушите несколько минут. Готовый суп посыпьте нарезанной зеленью.

КУРИНЫЙ СУП

400 г куриных грудок, 2 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 150 г макаронных изделий, 100 г замороженного горошка, зелень, перец, соль по вкусу

Куриные грудки промойте и нарежьте на порционные куски. Залейте 1 стаканом воды и готовьте в режиме «Тушение» 20 минут. Очищенный картофель нарежьте кубиками, морковь – кружочками, лук измельчите. Добавьте овощи и горошек к курице, залейте 4 стаканами воды, посолите и поперчите и готовьте еще 20 минут. Всыпьте макароны и доведите суп до готовности (примерно еще 30 минут). По желанию можно посыпать свежей зеленью.

ОСТРЫЙ КУРИНЫЙ СУП С ШАМПИНЬОНАМИ

300 г куриного филе, 1 морковь, 100 г шампиньонов, 1 ч. ложка острого томатного соуса, 3 дольки чеснока, 5 горошин черного перца, молотый красный перец, свежая зелень, соль

Куриное мясо хорошо промойте, положите в мультиварку, залейте теплой водой и готовьте в режиме «Тушение» около 30 минут. Мясо курицы выньте, нарежьте небольшими кусочками и поместите обратно в бульон. Морковь почистите и нарежьте кубиками или кружочками. Шампиньоны промойте под струей проточной воды, очистите и, разрезав на кусочки, положите в бульон. Затем добавьте черный перец горошком, морковь, томатный соус, посолите и поперчите по вкусу и в режиме тушения готовьте около 1 часа. Перед подачей на стол добавьте в готовый суп пропущенный через пресс чеснок и немного свежей зелени: укропа, кинзы или базилика.

СУП «ПРАЗДНИЧНЫЙ» ПО-ДОМАШНЕМУ

300 г куриных грудок, 300 г корней петрушки и сельдерея, 300 г белокочанной капусты, 1 стручок зеленого перца, 2 ст. ложки риса, 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка консервированных резаных шампиньонов, 1 ст. ложка вермишели, 1 ч. ложка томатного пюре, 1/2 цветной капусты, 1 зубчик чеснока, соль

Куриные грудки положите в мультиварку, залейте теплой водой, посолите и варите в режиме тушения 50 минут. Корни петрушки и сельдерея, а также капусту почистите и нарежьте, рис промойте, добавьте в бульон вместе с грибами, измельченным перцем и горошком и тушите еще 1,5 часа. Вермишель сварите отдельно и промойте. Перед подачей на стол добавьте в суп вермишель и измельченный чеснок. В тарелку положите отварное куриное мясо, нарезанное кусочками.

ОСТРЫЙ СУП ИЗ ЦЫПЛЕНКА С РИСОМ

200 г мяса цыпленка, 5 ст. ложек риса, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 2 г острого стручкового перца, 2 зубчика чеснока, имбирь, кориандр, перец, соль

Рис отварите отдельно в подсоленной воде. Мясо цыпленка нарежьте на кусочки, положите в мультиварку, залейте водой, немного посолите и тушите до готовности. Выньте готовое мясо и измельчите. Лук мелко нарежьте и обжарьте отдельно на сковороде в растительном масле. Добавьте к луку мясо цыпленка и обжарьте в течение 1 минуты. Выложите содержимое сковороды в мультиварку, потушите 15 минут. Разотрите в ступке острый стручковый перец, кориандр, черный перец, чеснок, имбирь и разведите все это небольшим количеством воды до густой кашицы. Выложите кашицу в бульон и размешайте. Добавьте готовый рис.

СОЛЯНКА МЯСНАЯ СБОРНАЯ

100 г отварной телятины, 100 г отварной постной баранины, 100 г отварного филе курицы, 1,5 л овощного или нежирного мясного бульона, 1 луковица, 2 соленых огурца, 50 г острого кетчупа, зелень, специи и соль по вкусу

Мясные продукты нарежьте соломкой. Лук нашинкуйте. Сложите мясо и лук в мультиварку, добавьте бульон, немного посолите и готовьте в режиме тушения 30 минут. Добавьте натертые на крупной терке соленые огурцы и тушите еще 25 минут. Затем положите черный перец горошком, лавровый лист и кетчуп. Готовьте в том же режиме еще 25 минут. Перед подачей на стол посыпьте свежей зеленью.

СУП ИЗ НЕЖИРНОЙ ВЕТЧИНЫ

80 г нежирной ветчины, 2 л овощного бульона, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица, 1 морковь, 100 г белокочанной капусты, 2 помидора, 1 ст. ложка риса, 1 зубчик чеснока, базилик, лавровый лист, соль по вкусу

Ветчину нарежьте кубиками, положите в мультиварку с измельченными овощами. Влейте бульон, готовьте в режиме тушения 1,5 часа. Добавьте рис, посолите и тушите еще около 1 часа. Добавьте также базилик, лавровый лист, пропущенный через пресс чеснок, тушите еще несколько минут.

СУП «ДОМАШНИЙ»

150 г филе курицы, 150 г консервированной красной фасоли в собственном соку, 3 веточки тимьяна, 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 2 небольших кабачка, 5–6 веточек петрушки, 3 пучка салата, зелень для украшения, перец и соль по вкусу

Куски куриного мяса положите в мультиварку. Добавьте воду, соль, специи и в режиме тушения готовьте 1 час. Кабачки очистите от кожуры и семян, нарежьте кубиками. Морковь почистите и нарежьте кружочками. Лук, петрушку и тимьян измельчите. Все добавьте к мясу и тушите 1 час. Листья салата промойте, крупно нарежьте, добавьте в мультиварку и проварите 3 минуты. В конце варки поперчите, добавьте консервированную красную фасоль. Подавайте, посыпав укропом, петрушкой или кинзой.

СУП ТЫКВЕННЫЙ ПО-ДАТСКИ

700 г тыквы (не крупноплодных сортов), 2 моркови, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 100 мл обезжиренных сливок, мускатный орех, черный молотый перец и соль по вкусу

Морковь и сельдерей почистите, нарежьте соломкой. Положите в мультиварку, добавьте воду, немного соли и готовьте в режиме тушения 40 минут. Добавьте нарезанную тыкву, измельченные лук и чеснок. Готовьте в том же режиме еще 40 минут. Включите режим «Подогрев» на 30 минут. В самом конце добавьте чеснок. В блендере превратите суп в пюре, поперчите, посыпьте мускатным орехом. При подаче на стол отдельно подайте сливки.

СУП «НЕЖНЫЙ» ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

1 большой кочан цветной капусты, 2 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 1 морковь, зелень и соль по вкусу

Морковь, сельдерей и петрушку мелко нарежьте и положите в мультиварку. Долейте воду, тушите 40 минут. Разделите капусту на соцветия, добавьте в суп. Готовьте в режиме тушения еще 30 минут. Половину цветной капусты выньте из мультиварки, остудите, измельчите в блендере и положите снова в суп, тщательно размешав. При подаче на стол посыпьте суп измельченной зеленью.

ОСТРЫЙ СУП С ПОМИДОРАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

2 стебля сельдерея, 2 моркови, 1 луковица, 1 л овощного бульона, 2 ст. ложки томатной пасты, 5 соленых в собственном соку помидоров, 2 зубчика чеснока, щепотку красного молотого перца, щепотка орегано, щепотка чабреца, базилик по вкусу, соль

Морковь, лук и сельдерей очистите, нарежьте и положите в мультиварку. Добавьте немного воды и тушите с томатной пастой 20 минут. Помидоры нарежьте. Чеснок измельчите. Влейте горячий бульон, добавьте помидоры, специи и варите еще 20 минут. За минуту до окончания готовки добавьте чеснок.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РЕПЫ

2 средние репы, 1 морковь, 50 г твердого сыра, мускатный орех, перец и соль по вкусу

Репу нарежьте кубиками, положите в мультиварку, залейте теплой водой и готовьте в режиме тушения. Через 10 минут посолите и добавьте почищенную целиком морковь. Тушите до готовности овощей. Откиньте репу и морковь на дуршлаг, остудите. Репу протрите через сито, посыпав мускатным орехом, выложите обратно в мультиварку, размешайте, поперчите. Морковь аккуратно нарежьте кружочками. Сыр натрите на терке. Разлейте суп по тарелкам. В каждую положите 1 ст. ложку тертого сыра и кружочки моркови.

СУП «СТАВРОПОЛЬСКИЙ»

2 кабачка, 1 баклажан, 2 пастернака, 2 моркови, 1 репа, 1 ст. ложка томатной пасты, зелень укропа и петрушки, лавровый лист, перец и соль по вкусу

Баклажан почистите, разрежьте на половинки и положите в подсоленную воду на 30–40 минут, чтобы ушла горечь. Выньте из воды и нарежьте кубиками. Кабачок очистите от кожуры, разрежьте пополам, очистите от семян и нарежьте кубиками. Пастернак, репу и морковь почистите и нарежьте кубиками. Все овощи сложите в мультиварку, залейте горячей водой, посолите, добавьте лавровый лист и тушите около 50 минут – до готовности. За 2–3 минуты до окончания выньте лавровый лист, поперчите и разведите в супе томатную пасту. В самом конце готовки посыпьте измельченной зеленью.

СУП С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

2 болгарских перца, 2 картофелины, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 2 яйца, петрушка, красный молотый перец, соль

Лук и перец нарежьте, положите в мультиварку и, добавив растительное масло, готовьте в режиме «Жарка» или «Выпечка» около 10 минут. Посыпьте красным перцем и добавьте нарезанный картофель. Тушите до готовности овощей. За минуту до конца готовки добавьте измельченную зелень. Отдельно отварите яйца, порубите и положите в тарелки при подаче на стол.

СУП С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ И МОРКОВЬЮ

2 стебля лука-порея, 2 моркови, 1 луковица, 2 л овощного бульона, 1 ст. ложка муки, 1 букет гарни (пучок душистых трав или пряностей, перевязанный кулинарной ниткой), зелень петрушки, соль по вкусу

Луковицу почистите и измельчите. Порей и морковь нарежьте кольцами. Положите подготовленные овощи вместе с букетом гарни в мультиварку, залейте горячим овощным бульоном. Готовьте в режиме тушения 30–40 минут. Муку подрумяньте на горячей сковороде без масла до светло-коричневого цвета. Разбавьте муку на сковороде 2 ложками бульона, чтобы получился соус без комочков. Выньте букет гарни из супа. Добавьте мучной соус в суп. При подаче на стол посыпьте в тарелки измельченную зелень петрушки.

МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ С ПАСТЕРНАКОМ

2 моркови, 1 пастернак, 1 картофелина, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 ст. ложка риса, лавровый лист, зелень петрушки, соль

Одну морковь сварите отдельно целиком в подсоленной воде с зеленью, остудите и отложите. Вторую морковь, пастернак, картофель и луковицу почистите, порежьте, положите в мультиварку, залейте горячей водой и готовьте в режиме тушения 40–45 минут. Овощи откиньте на дуршлаг, остудите, сделайте блендером пюре и отложите. Рис промойте и добавьте в мультиварку. Положите также лавровый лист. Продолжайте готовить в течение 40 минут. Добавьте овощное пюре, тщательно размешайте, выньте лавровый лист. Вареную морковь нарежьте кубиками, зелень промойте холодной водой и измельчите. Украсьте горячий суп-пюре в тарелках кубиками моркови и зеленью.

СУП ОРЕХОВЫЙ С БРОККОЛИ

500 г брокколи, 3 ст. ложки тертых орехов (желательно кешью), 100 г твердого сыра, 1 лимон, черный молотый перец, соль

Брокколи вымойте, разделите на соцветия и положите в мультиварку, влейте кипящую подсоленную воду. В режиме «Тушение» готовьте 25 минут. Сыр натрите на мелкой терке. Орехи слегка подрумяньте на раскаленной сковороде. Всыпьте в суп тертый сыр и хорошенько размешайте до полного растворения. Затем влейте сок лимона, поперчите. В тарелках посыпьте суп тертыми орехами.

СУП ЧЕСНОЧНЫЙ С БРОККОЛИ

500 г свежей брокколи, 4 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 2 свежих помидора, 2 стебля сельдерея, 2 болгарских перца красный и зеленый, зелень укропа и петрушки, перец и соль

Перцы очистите от семян и разрежьте на половинки. Отложите одну половинку красного и одну половинку зеленого перца. Оставшийся перец нарежьте. Брокколи разберите на соцветия. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и нарежьте кубиками. Сельдерей очистите от грубых волокон и измельчите. Чеснок пропустите через пресс. Сыр натрите. Нарезанные кусочками перец, сельдерей, брокколи и помидоры положите в мультиварку, влейте горячую подсоленную воду. Готовьте в режиме тушения до мягкости овощей. Откиньте овощи на сито, охладите, сделайте пюре и снова выложите в суп. Чеснок пропустите через пресс, положите в мультиварку за несколько минут до окончания готовки. Половинки перца нарежьте мелкими аккуратными кусочками. Зелень промойте и измельчите. Готовый суп разлейте по тарелкам, посыпьте тертым сыром, украсьте зеленью и измельченным перцем.

СУП «ЮЖНЫЙ»

2 л овощного бульона, 1 луковица, 1 лимон, сок 1 лимона, 3 зубчика чеснока, 1 свежий красный перец чили, 1/2 корня петрушки, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки меда, 150 г яичной вермишели, 2 ст. ложки измельченной зелени по вкусу, листья базилика для украшения, соль

Корень петрушки почистите и мелко нарежьте. Луковицу измельчите. Чеснок раздавите в прессе. Перец чили очистите от семян, лимоны нарежьте не очищая. Чили и лимоны измельчите в кофемолке. Лук, лимонно-перечную массу, половину чеснока, петрушку и мед залейте четвертой частью бульона, поместите в мультиварку и варите в режиме «Тушение» 40 минут. Поперчите, положите вермишель и варите еще в том же режиме 20 минут. Перед окончанием готовки (за 1–2 минуты) добавьте в суп измельченную зелень, сок лимона и оставшийся чеснок. Разлейте суп в тарелки, используя в качестве украшения свежие веточки базилика.

УХА ИЗ ЛОСОСЯ

2 филе лосося, 2 головки репчатого лука, 2 картофелины, 2 моркови, 4 горошины душистого перца, зелень и соль по вкусу

Репчатый лук измельчите, картофель и морковь почистите и нарежьте кубиками. Филе промойте, снимите кожу и нарежьте рыбу порционными кусочками. Выложите подготовленные продукты в чашу мультиварки, залейте 3 стаканами кипятка, добавьте соль и душистый перец и готовьте 1 час в режиме «Тушение». Готовый суп разлейте по тарелкам и посыпьте измельченной зеленью.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

ЧИЛИ КОН КАРНЕ

200 г свинины, 100 г консервированной фасоли, 100 г консервированной кукурузы, 1 болгарский перец, 1 луковица, 1 помидор, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, 1 сырая лепешка тортильяс, жгучий красный перец, тмин, зелень, сахар, соль

Свинину, болгарский перец, лук нарежьте небольшими кусками и положите в мультиварку, посолите, добавьте растительное масло. В режиме «Жарка» или «Выпечка» готовьте 20 минут. Помидор очистите от кожицы, предварительно ошпарив кипятком, и измельчите. Посолите, хорошенько приправьте жгучим перцем, добавьте к мясу и овощам в мультиварку. Добавьте также тмин, томатную пасту и немного сахара. Продолжите готовить в режиме «Тушение» 30 минут. Всыпьте туда же консервированные фасоль и кукурузу. Вновь включите режим «Выпечка» или «Жарка» и готовьте 20 минут. Отдельно запеките в духовке лепешку, накройте ею готовое блюдо.

СВИНИНА С ЦУКИНИ

300 г свинины, 50 г свиного сала, 1 ст. ложка муки, 1 морковь, 1 цукини, 1/2 стакана бульона, зелень петрушки и укропа, соль

Мясо и сало нарежьте кусочками. Мясо обваляйте в муке, посолите. Очищенную морковь нарежьте кубиками. Положите все в мультиварку и готовьте в режиме жарки или выпечки около 40 минут, не забудьте в середине жарки перевернуть кусочки мяса. Налейте бульон, добавьте нарезанные кольцами цукини. Готовьте еще 20 минут в том же режиме. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

БАРАНИНА С ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ

500 г баранины, 500 г стручковой замороженной фасоли, 1 луковица, 4 дольки чеснока, 4 лавровых листа, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ст. ложки томатной пасты, черный молотый перец и соль

Луковицу измельчите. Мясо, нарезанное небольшими кусочками, добавьте к луку и положите в мультиварку. Готовьте в режиме выпечки или жарки 20–25 минут. Залейте водой (предварительно разведите в ней томатную пасту), добавьте лавровый лист. Фасоль разморозьте и добавьте вместе с измельченным чесноком, солью и перцем к баранине. Готовьте в режиме тушения 1,5 часа.

ИРЛАНДСКОЕ РАГУ

400 г постной свинины, 100 г сала, 1 ст. ложка растительного масла, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка томатной пасты или кетчупа, 1 картофелина, 1,4 стакана бульона, перец и соль по вкусу

Свинину и сало нарежьте кусочками, положите в мультиварку, добавьте растительное масло и соль. Готовьте в режиме выпечки или жарки 15 минут. Добавьте нарезанные лук, морковь, картофель и бульон. Готовьте в режиме тушения 1 час. Добавьте томатную пасту или кетчуп, поперчите, подсолите и еще потушите не более 20 минут.

ПАПРИКАШ

400 г мяса свинины, 30 г свиного сала, 2 моркови, 2 луковицы, 3 помидора, 3 болгарских перца, 1/2 ч. ложки молотой паприки, лавровый лист, молотый перец и соль по вкусу

Мясо промойте и нарежьте кубиками. Положите в мультиварку, добавьте кусочки сала, готовьте в режиме «Выпечка» или «Жарка» около 20 минут. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и протрите через сито. Лук измельчите, морковь натрите на крупной терке. Болгарский перец очистите от семян и нарежьте узкими полосками. Добавьте овощи к мясу, залейте небольшим количеством горячей воды. Поперчите и посолите, добавьте паприку и лавровый лист. Готовьте в режиме «Тушение» 1,5 часа.

ГОВЯДИНА С ФАСОЛЬЮ

200 г говядины, 200 г консервированной фасоли, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки томатной пасты, 2–3 зубчика чеснока, 150 г сыра, 100 г грецких орехов, зелень, соль и перец по вкусу

В мультиварку положите нарезанную мелкими кусочками говядину и одну измельченную луковицу. Жарьте на растительном масле в режиме выпечки 20 минут. Добавьте томатную пасту, измельченные грецкие орехи, немного воды. Готовьте 1 час в режиме «Тушение». Добавьте фасоль, толченый чеснок, зелень и готовьте в том же режиме еще 15 минут. Готовое блюдо посыпьте тертым сыром, украсьте кольцами лука.

МЯСО В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ

500 г мясного фарша, несколько виноградных листьев, 1 луковица, 2 помидора, 3 зубчика чеснока, 1 морковь, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка томатного соуса, специи, зелень, перец и соль по вкусу

Фарш посолите, разделите на порции, заверните каждую в виноградный лист. Положите в мультиварку. Морковь, лук и чеснок измельчите. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, протрите через сито. Смешайте протертые томаты с измельченными морковью, луком и чесноком, посолите и поперчите. Добавьте молоко, томатный соус, специи. Перемешайте. Положите все это поверх фарша в листьях. Готовьте в режиме «Тушение» 2,5 часа.

ФАРШИРОВАННЫЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

200 г мясного фарша, 1/2 стакана риса, 1 ст. ложка растительного масла, 6 болгарских перцев, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки томатной пасты, соль и перец по вкусу

Измельчите лук и чеснок, добавьте в мясной фарш, поперчите, посолите и перемешайте. Рис всыпьте в мультиварку, залейте двойным количеством воды и готовьте в режиме «Рис» или «Гречка» до полуготовности. Откиньте на дуршлаг и дайте остыть. После этого смешайте рис с фаршем. Удалите семена из перцев, наполните получившимся фаршем из мяса и риса. Смажьте дно мультиварки растительным маслом и уложите туда перцы, залейте смесью томатной пасты с горячей водой. Включите режим «Тушение», готовьте около 2 часов.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

600 г мяса телятины, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 1 стакан бульона, соль по вкусу

Пропустите телятину через мясорубку, смешайте с измельченным луком, добавьте манку и соль. Отделите желток от белка. Взбитый белок добавьте в фарш. Перемешайте, слепите тефтели, положите на дно мультиварки, залейте бульоном. Готовьте в режиме «Тушение» 1,5 часа.

ТЕФТЕЛИ С РИСОМ

500 г мясного фарша, 1–2 зубчика чеснока, 1 луковица, 100 г риса, 1 яйцо, 1/2 стакана бульона, соль по вкусу

Рис отварите отдельно до полуготовности в подсоленной воде. В мясной фарш добавьте приготовленный рис, взбитое сырое яйцо, толченый чеснок и соль. Сформуйте тефтели, положите на дно мультиварки, залейте бульоном. Готовьте в режиме тушения 1,5 часа.

МЯСО С ПОМИДОРАМИ

500 г постной говядины или телятины, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 2 помидора, 1 стакан томатного сока, 3 зубчика чеснока, специи, зелень петрушки, соль

Нарежьте на небольшие тонкие пласты мясо, поперчите и посолите, выложите на дно мультиварки. Налейте растительное масло. Включите режим выпечки или жарки и готовьте около 1,5 часа, перевернув мясо в середине готовки. Нарежьте мелко лук, протрите через сито ошпаренные и очищенные от кожицы помидоры. Добавьте все это в мультиварку, налейте томатный сок, добавьте специи. Готовьте в режиме тушения 2 часа. В конце готовки добавьте нарезанные чеснок, зелень.

КУРИНЫЕ НОЖКИ В МАРИНАДЕ

6 куриных ножек, 1/2 стакана куриного бульона, 150 г соуса ткемали, 1 лимон, 3–4 зубчика чеснока, зелень, перец и соль по вкусу

Лимон разрежьте пополам и выжмите из одной половинки сок. Добавьте измельченный чеснок, соус ткемали. Положите в полученный маринад куриные ножки и поставьте в холодильник на 1–1,5 часа. Затем поперчите и посолите, положите ножки в мультиварку и обжарьте в режиме «Выпечка» или «Жарка» в течение 20 минут. Залейте бульоном и продолжайте готовить в режиме «Тушение» около 1,5 часа. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ

3 окорочка, 1 ст. ложка растительного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки столового уксуса, 4 зубчика чеснока, молотый перец, зелень и соль по вкусу

Очистите и нарежьте кольцами лук, замочите его в слабом растворе уксуса. Окорочка промойте, натрите солью, измельченным чесноком (из 2 зубчиков) и уложите на дно мультиварки. Налейте растительное масло. Поставьте режим «Выпечка» или «Жарка» и готовьте 20 минут. После этого переверните окорочка, поперчите и уложите на них подготовленные кольца лука. Выпекайте еще около 20 минут. Готовые окорочка посыпьте нарезанной зеленью и измельченным чесноком.

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ЧЕСНОКОМ

600 г филе курицы, 3–4 дольки чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 апельсина, зелень, соль по вкусу

Крупные куски филе натрите солью и измельченной долькой чеснока. Положите в мультиварку, добавьте растительное масло, полейте соком из половинки апельсина. Готовьте в режиме «Выпечка» или «Жарка» 1 час. Каждые 15 минут переворачивайте кусочки. За 1 минуту до окончания добавьте сок, выжатый из оставшегося чеснока. Готовое блюдо посыпьте мелко нарезанной зеленью.

ЦЫПЛЯТА ПО-ТБИЛИССКИ

150 г цыпленка, 20 г топленого масла, 125 г свежих или 12 г сушеных грибов, 3 бутона гвоздики, зелень, перец, соль по вкусу

Подготовленные тушки цыплят разрежьте на порционные кусочки, посолите и обжарьте в мультиварке в режиме выпечки или жарки на масле с обеих сторон 30 минут. Очищенные и промытые свежие грибы мелко нарежьте, добавьте в мультиварку и готовьте в режиме жарки или выпечки около 20 минут. Добавьте куриный бульон, молотую гвоздику и готовьте в режиме тушения около 1 часа. Подавайте цыплят, посыпав зеленью.

ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ

500 г фарша из телятины, 1 яйцо, 1 луковица 1/2 ст. ложки сметаны, 1/2 небольшой картофелины, 1 стакан бульона, молотый черный перец, соль

В мясной фарш добавьте натертые на мелкой терке сырой картофель и лук, взбитый яичный белок, сметану. Посолите, перемешайте. Из полученного фарша сделайте небольшие котлеты, выложите их на сито в мультиварку, налейте воды. Готовьте в режиме «На пару» около 15–17 минут.

СВИНИНА С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И СОУСОМ ТКЕМАЛИ

500 г свинины, 2 болгарских перца, 2 луковицы, 200 г соуса ткемали, зелень, соль

Мясо нарежьте кусками по 30–40 г, лук нарежьте кольцами, перец очистите от семян и нарежьте полосками. На дно мультиварки положите мясо, немного посолите, сверху уложите кольца лука. Налейте соус ткемали, включите режим тушения и готовьте в течение 1,5 часа. Затем добавьте нарезанный перец, в случае необходимости – немного воды, готовьте в том же режиме 40 минут. Готовое блюдо посыпьте измельченной зеленью.

БУЖЕНИНА

500 г свинины (шейка), 1 морковь, 1 ст. ложка горчицы, головка чеснока, молотый черный перец, соль

Растворите в стакане воды 1/4 ст. ложки соли. Замочите в этом рассоле кусок мяса и поставьте на сутки в холодильник. Подготовленное мясо надрежьте в нескольких местах и нашпигуйте кусочками чеснока. Поперчите, обмажьте слегка горчицей, подержите около 1 часа в холодильнике. Затем положите в мультиварку и готовьте в режиме выпечки или жарки 20 минут, после чего переверните и выпекайте еще 20 минут. Затем переключите на режим «Тушение» и готовьте около 1,5 часа.

КУРИНЫЙ ШАШЛЫК

1 кг куриного филе, 1 луковица, 200 г майонеза, перец, соль и готовые приправы по вкусу, зелень кинзы

Нарезанное куриное филе посолите, поперчите, добавьте по желанию приправы. Луковицу натрите на терке и смешайте с майонезом, добавьте к курице. Поставьте в холодильник на 2 часа, чтобы мясо промариновалось. После этого кусочки курицы положите на дно мультиварки, готовьте в режиме жарки или выпечки около 30 минут, переверните и готовьте еще 20 минут.

ШАШЛЫК «ПО-ДОМАШНЕМУ»

500 г мякоти свинины, 2 луковицы, 1 лимон, молотый черный перец, соль.

Нарежьте мясо небольшими кусочками, поперчите, посолите и сложите в эмалированную миску. Лук нарежьте кольцами и положите на мясо. Полейте мясо и лук свежевыжатым соком лимона, добавьте немного воды и поставьте в холодильник на 3–4 часа, чтобы мясо промариновалось. Затем положите мясо на дно мультиварки, сверху положите кольца лука. Готовьте в режиме «Выпечка» или «Жарка» в течение 40–45 минут.

ШАШЛЫК, МАРИНОВАННЫЙ В ПИВЕ

700 г свинины, 1,5 стакана пива, 2 луковицы, черный молотый перец, немного соли

Нарежьте свинину на куски, посолите, посыпьте молотым перцем. В эмалированную посуду налейте пиво (лучше светлое) и положите туда куски мяса. Оставьте на ночь мариноваться в холодильнике. Положите подготовленные мясо и лук в мультиварку, залейте маринадом и готовьте в режиме выпечки или жарки около 1 часа. Каждые 20 минут переворачивайте куски.

ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ ПО-ВОСТОЧНОМУ

800 г баранины, 2 луковицы, 2 помидора, 1/2 стакана сухого белого вина, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец по вкусу

Нарежьте промытую и очищенную от сухожилий баранину кусочками, посолите и поперчите. Одну луковицу мелко нарежьте и посыпьте сверху мясо. Смешайте уксус, растительное масло, вино и этой смесью полейте баранину, перемешайте. Охладите мясо в этом маринаде в течение 1,5 часа. После этого положите мясо на дно мультиварки, сверху положите лук, залейте маринадом и готовьте в режиме выпечки или жарки 20 минут, аккуратно переворачивая каждые 10 минут мясо. Добавьте помидоры, нарезанные кусочками, и готовьте в том же режиме еще 30 минут.

СОЧНЫЕ ОКОРОЧКА

4 куриных окорочка, 1 стебель порея, 1 яблоко, 2 паприки (красная и желтая), 100 мл сливок, 2 ст. ложки хереса, 4 ломтика консервированных ананасов, 2 банана, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ч. ложки карри, 1/2 ч. ложки порошка чили, черный молотый перец, соль

Смешайте растительное масло с 1 ч. ложкой карри, добавьте порошок чили на кончике ножа, соль, перец. Этой смесью обмажьте окорочка, положите в мультиварку. Включите режим «Жарка» или «Выпечка», готовьте 30 минут, перевернув через 15 минут от начала готовки. Лук-порей, яблоко и паприку почистите. Порей нарежьте кольцами, яблоко и паприку – кусочками. Добавьте все это к окорочкам, влейте сливки, херес и положите нарезанный кубиками ананас. Приправьте карри, чили, солью и перцем. Готовьте в режиме тушения не более 15 минут. В конце готовки добавьте кусочки бананов.

КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ С ТЕЛЯЧЬИМ ФАРШЕМ

4 молодых кабачка, 600 г фарша из телятины, 1 стакан нежирной сметаны, 150 мл молока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, оливковое масло, перец и соль по вкусу

Нарежьте молодые кабачки толстыми кружочками, слегка посыпьте мукой или сухарями, посолите и поджарьте в мультиварке в режиме выпечки или жарки с обеих сторон по 10 минут. Затем начините их телячьим фаршем, посолите. Залейте смесью молока и сметаны. Тушите в соответствующем режиме около 45–50 минут до готовности.

ОСТРЫЙ ЦЫПЛЕНОК К РИСУ

500 г мяса цыплят, 100 г консервированной кукурузы, 1 морковь, 1 зеленый болгарский перец, 50 мл оливкового масла, 70 мл сухого белого вина, 100 мл мясного бульона, 10 г томата-пюре, 1 помидор, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу

Филе цыпленка нарежьте и обжарьте в оливковом масле в мультиварке в режиме выпечки или жарки около 40 минут. Затем залейте белым вином и мясным бульоном, добавьте томат-пюре, посолите по вкусу. Добавьте кукурузу, измельченный перец, тертую морковь, толченый чеснок и протертый помидор. В режиме тушения готовьте около 1 часа до готовности. Рис отварите и подайте к цыпленку.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТЕЛЯТИНОЙ

700 г кабачков, 200 г мяса телятины, 30 г панировочных сухарей, 20 мл бульона, 15 г сливочного масла, соль по вкусу

Пропустите телятину через мясорубку, добавьте бульон и масло. Потолките мясную массу в ступке, посолите. Кабачки очистите, разрежьте вдоль пополам, выньте середину и заполните подготовленным фаршем. Положите в мультиварку кабачки, посыпьте сухарями и готовьте в режиме жарки 40 минут.

ТЕЛЯТИНА С РИСОМ И БАНАНАМИ

400 г телятины, 1 стакан риса, 2 банана, 4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу

Кусочки мяса положите в мультиварку, долейте воды и готовьте в режиме тушения 1,5 часа. В конце приготовления посолите, добавьте масло. Отдельно сварите рис. Бананы очистите, нарежьте кружочками. Добавьте рис и бананы к мясу, перемешайте и тушите в том же режиме 20 минут.

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ ИЗ КИВИ

600 г говяжьей печени, 400 г киви, 20 г сливочного масла, мука, сахар, перец, соль

Очищенные киви измельчите блендером. Нарежьте печень небольшими кусочками, обваляйте кусочки в муке. Натрите дно мультиварки сливочным маслом, положите печень, посолите, поперчите, добавьте воды и готовьте в режиме тушения около 20 минут, до готовности. Положите готовую печень на блюдо, полейте соусом из киви, украсьте также кусочками киви.

ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

600 г говядины, 1 морковь, 1/2 корня петрушки, 1 луковица, 1 стакан сметаны, 1 ч. ложка сухарей, 40 г сливочного масла, 500 г картофеля, зелень петрушки, соль по вкусу

Говядину нарежьте, положите в мультиварку, посолите. Лук, петрушку и морковь очистите и нарежьте кусочками, положите также в мультиварку и залейте сметаной. Готовьте в режиме тушения 1,5 часа, подливая при необходимости воду. Очищенный картофель нарежьте, добавьте в мультиварку, подсолите и добавьте масло, посыпьте сухарями. Готовьте в режиме выпечки или жарки 30 минут. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ФРУКТАМИ

400 г вареной куриной грудки, 2 персика, 150 г консервированных ананасов, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 стакан свежевыжатого апельсинового сока, тертая цедра 1/2 апельсина, соль по вкусу

С вареных куриных грудок снимите кожу и нарежьте мясо тонкими ломтиками, выложите их на большое блюдо. Персики очистите, нарежьте ломтиками и выложите рядом с мясом. В мультиварку положите сливочное масло, всыпьте сахар, добавьте щепотку соли, влейте апельсиновый сок и добавьте цедру. Включите режим тушения и готовьте 15–20 минут. Получившимся соусом залейте мясо и фрукты. Сверху положите нарезанные кольцами консервированные ананасы.

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

1 кг свиных ребрышек, 2 ст. ложки томатной пасты, 150 г сметаны, 1 стакан апельсинового сока, 2 зубчика чеснока, 1 средняя головка репчатого лука, розмарин, перец и соль по вкусу

Ребрышки разделите на порции по 2 штуки, посолите и поперчите. Приготовьте маринад из сметаны, томатной пасты, лукового пюре и толченого чеснока. Добавьте по вкусу немного розмарина и замаринуйте ребрышки на 4–5 часов. Переложите в мультиварку, полейте оставшимся маринадом и апельсиновым соком, готовьте в режиме «Тушение» около 3 часов.

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ ЦЫПЛЕНКА

5 кислых яблок, 400 г мяса цыпленка, 20 г сливочного масла, соль и перец по вкусу

Мелко нарезанное белое мясо цыпленка посолите и поперчите. Этой начинкой наполните яблоки, предварительно вынув из них сердцевину. На фарш положите кусочек сливочного масла и затем аккуратно поставьте на дно мультиварки. Готовьте в режиме выпечки или жарки в течение 35–40 минут.

ФАРШИРОВАННАЯ ГРУДИНКА

1 кг грудинки, 100 г риса, 50 г репчатого лука, 50 г стручков перца, 80 г топленого масла, 40 г петрушки, 20 г изюма, 1 яйцо, 60 г томатного пюре, соль и перец по вкусу

В грудинке с внутренней стороны вдоль реберных костей прорежьте пленки и срежьте с хрящей грудную кость. По всей длине между наружным слоем мяса и прилегающим к ребрам, прорежьте пленку, сделав «карман». Посолите. Рис насыпьте в мультиварку, залейте 1 стаканом воды и варите в режиме «Плов» или «Рис» до полной готовности. Мелко нарезанный репчатый лук и стручки перца обжарьте на масле в сковороде. Рис выньте, добавьте к нему лук и перец, нарезанную зелень петрушки, яйцо, очищенный и промытый изюм. Поперчите и посолите, перемешайте. Подготовленную грудинку на три четверти заполните фаршем, зашейте края, положите в мультиварку, острым ножом проколите в нескольких местах, залейте томатом-пюре, разведенным водой. Готовьте грудинку в течение 2–2,5 часа в режиме тушения.

ЖАРКОЕ ПОД СЫРОМ

1 кг говядины, 1 луковица, 2 моркови, 4 картофелины, 3 помидора, 150 г сметаны, 200 г твердого сыра, зелень, перец и соль по вкусу

Мясо очистите от пленок и нарежьте кусочками (как для рагу). Измельчите луковицу. Морковь и картофель почистите и нарежьте кубиками, а помидоры – дольками. Положите на дно мультиварки продукты слоями: говядину, лук, морковь, картофель, помидоры. Каждый слой посолите и поперчите по вкусу. Влейте воду так, чтобы она только накрыла содержимое. Сверху положите сметану и посыпьте натертым сыром. Готовьте сначала в режиме жарки или выпечки 20 минут, затем переведите на режим тушения и готовьте еще 1,5 часа. Посыпьте готовое блюдо зеленью.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

500 г телячьего фарша, 10 г мелко помолотых белых хлебных крошек, 10 мл сливок, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка соли, щепотка перца.

Для подливки: *2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки*

Смешайте хлебные крошки с водой и сливками в миске. Мелко нарежьте луковицу и обжарьте в масле в мультиварке в режиме жарки или выпечки в течение 10 минут. Соедините лук, яйцо, приправы и телятину. Перемешайте, мокрыми руками сформуйте шарики. Положите в мультиварку, поджарьте в режиме жарки или выпечки по 5–7 минут с каждой стороны. Чтобы сделать подливку, обжарьте слегка муку на сковороде. Добавьте масло, помешивая. Добавьте сливки и приправьте по вкусу. Перед подачей на стол тефтели полить подливкой, а можно подавать подливу отдельно в соуснике.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ЛУКОМ

2 куриные грудки, 1 крупная луковица, 1–2 дольки чеснока, перец, базилик, листья сельдерея, соль по вкусу

Измельчите лук и чеснок, натрите ими каждую куриную грудку. Посолите, поперчите. Выдержите около 2 часов в холодильнике. Затем уложите в мультиварку, включите режим «Выпечка» или «Жарка» и готовьте около 45–50 минут. Украсьте блюдо листьями сельдерея, базилика.

КУРИЦА ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

400 г филе цыпленка, 2 стакана бульона (овощного, мясного или куриного), 3 ст. ложки оливок без косточек, 2 помидора, 1 красный болгарский перец, 20 г сливочного масла, чеснок, зелень, соль и перец по вкусу

Положите в мультиварку куски куриного филе, нарезанные болгарский перец и помидоры. Всыпьте оливки. Добавьте измельченный чеснок. Приправьте по вкусу перцем и солью. Залейте горячим бульоном, в котором предварительно нужно развести сливочное масло. Готовьте в режиме тушения около 2 часов. Подавайте на стол, посыпав блюдо зеленью.

МЯСО ПО-БАЛКАНСКИ

100 г говядины, 1 картофелина, 1 морковь, 1 ст. ложка зеленого горошка, 1/2 луковицы, 1 болгарский перец, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, черный молотый перец и соль по вкусу

Мясо измельчите (можно даже сделать фарш). Очищенную картофелину разрежьте на четвертинки. Удалите из болгарского перца семена и нарежьте длинными полосками. Луковицу измельчите. Морковь почистите и натрите на крупной терке. Намажьте дно мультиварки маслом, положите туда мясо и овощи. Готовьте мясо с овощами на сливочном масле в режиме жарки или выпечки в течение нескольких минут. Затем приправьте перцем и солью, добавьте зеленый горошек и измельченный чеснок. Залейте водой и готовьте в режиме тушения 1,5 часа. При подаче на стол посыпьте свежей зеленью.

РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ

500 г говядины, 100 г сала, 4 картофелины, 1 кабачок, 2 толстых лаваша, соль по вкусу

Лаваши разрежьте горизонтально, чтобы получились четыре тонкие хлебные пластинки. Сало и мясо нарежьте кусочками средней величины. Овощи почистите и нарежьте кубиками. На дно мультиварки выложите сначала сало, затем – говядину. Обжарьте в режиме жарки или выпечки в течение 15 минут. Добавьте овощи, все посолите, жарьте еще 20 минут. Залейте небольшим количеством воды. Готовьте в режиме «Тушение» или «Плов». В первом случае – около 1,5 часа. Во втором случае – 40 минут. В конце готовки положите сверху хлебные пластинки.

БАРАНИНА С ОВОЩАМИ

500 г баранины, 2 луковицы, 2 помидора, 2 болгарских перца, 1 баклажан, 1 кабачок, 1 морковь, 4 ст. ложки растительного масла, 1 стакан кислого молока или простокваши, 2 ст. ложки муки, 4 яйца, зелень, красный перец, соль

Мясо нарежьте кусочками, приправьте красным перцем и солью и разложите на дне мультиварки. Сбрызните растительным маслом, поставьте режим «Выпечка» (или «Жарка») и готовьте 40 минут, перевернув мясо в середине готовки. Овощи нарежьте, посолите и добавьте к мясу. Добавьте также горячую воду и готовьте еще 1,5 часа в режиме тушения. Яйца взбейте с кислым молоком, мукой и солью. Влейте яично-молочную смесь в мультиварку и готовьте еще 30–40 минут. Посыпьте готовое блюдо нарезанной зеленью.

РУЛЕТИКИ ИЗ ИНДЕЙКИ

400 г индейки (грудка), 100 г моркови, 50 г плавленого сыра, 1 стакан овощного бульона, 40 мл растительного масла, соль и зелень по вкусу

Разрежьте грудку индейки на четыре равные части (тонкими пластами) и отбейте, чтобы они стали мягкими. Морковь почистите и натрите на крупной терке. На каждый пласт индейки положите ровным слоем натертую морковь и сыр (нарезанный мелкими кусочками или тонкими ломтиками). Сверните индейку в рулеты и обвяжите гастрономическим жгутом или нитками. В мультиварку налейте растительное масло, положите рулеты, слегка посолите и залейте сверху овощным бульоном. Готовьте в режиме тушения около 1,5 часа. С готовых рулетов снимите нитки, выложите их горячими на тарелки, полейте соусом, получившимся при варке. Посыпьте измельченной зеленью.

ЦЫПЛЕНОК ПО-ИНДИЙСКИ

400 г мяса цыпленка, 2 яблока, 2 болгарских перца, 1 стакан яблочного сока, 1 стакан куриного бульона, красный молотый перец, карри, сахар, соль

Вымойте тушки цыплят, нарежьте на порционные куски. Из болгарского перца удалите семена и нарежьте тонкими полосками. Яблоки очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Положите в мультиварку куски мяса цыпленка, добавьте яблоки и болгарский перец, посолите и поперчите, добавьте также карри и готовьте в режиме выпечки или жарки 20 минут. Добавьте бульон и яблочный сок, готовьте в режиме тушения 1 час.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

800 г рыбы (лучше трески или судака), 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, перец, соль и другие специи по вкусу

Рыбу очистите, снимите кожу и выньте кости. Мякоть пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, соль, молотые специи, слегка подрумяненный на масле лук. Все тщательно перемешайте и взбейте деревянной лопаточкой до образования однородной пышной массы. Из приготовленной массы слепите небольшие шарики, окуните их в тарелку со взбитым яйцом. В мультиварку налейте растительное масло, положите подготовленные тефтели. Включите режим выпечки или жарки и готовьте 10 минут, после чего переверните и готовьте еще 5–7 минут.

РЫБА С ПОМИДОРАМИ И МАСЛИНАМИ

4 кусочка филе белой рыбы без костей, например трески (вес каждого кусочка около 175 г), 175 г черных маслин без косточек, 1 крупная луковица, 400 г консервированных помидоров, оливковое масло, зелень петрушки, соль и перец по вкусу

Налейте на дно мультиварки 1 ст. ложку оливкового масла, добавьте мелко нарезанный лук и обжарьте его несколько минут в режиме жарки или выпечки. Добавьте нарезанные помидоры, маслины, соль и перец. Положите сверху куски рыбы кожей вниз, сбрызните маслом. Включите режим выпечки или жарки и готовьте в течение 15–20 минут до готовности. Посыпьте измельченной петрушкой.

МОРСКОЙ ОКУНЬ С ОВОЩАМИ

400 г филе морского окуня, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1 лимон, 2 ст. ложки растительного масла, 8 нарезанных молодых картофелин, 3 моркови, 4 цукини, соль и перец по вкусу

Вымойте рыбу и промокните бумажной салфеткой, затем слегка отбейте с обеих сторон. Натрите рыбу измельченной зеленью петрушки. Положите ломтик лимона на каждый кусок рыбы и отложите. Налейте в мультиварку масло, добавьте нашинкованные морковь и картофель, посолите. Включите режим выпечки или жарки, готовьте минут 15. Затем добавьте нарезанные кусочками цукини и жарьте еще 4–5 минут. Положите на овощи куски рыбы, поперчите и посолите. В том же режиме продолжайте готовить около 15 минут, затем посыпьте нарезанной зеленью и сбрызните соком лимона. Включите режим подогрева и оставьте томиться в этом режиме на 10 минут.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТРЕСКИ С ТВОРОГОМ

200 г филе трески, 200 г нежирного творога, 1 яйцо, мякиш белого хлеба, зелень, соль по вкусу

Филе рыбы помойте, удалите мелкие косточки. Пропустите рыбу через мясорубку, добавьте к полученному фаршу сырое яйцо, творог, измельченную зелень и размоченный в воде хлебный мякиш. Все перемешайте, посолите. Сформуйте из фарша котлеты, положите на решетку мультиварки и приготовьте их на пару.

ЗАЛИВНАЯ РЫБА С ЛИМОНОМ

700 г белой рыбы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 долька чеснока, 1 стакан воды, 2 лимона, зелень петрушки, перец и соль по вкусу

Рыбу очистите и нарежьте наискось полосками шириной около 2 см. Налейте на дно мультиварки растительное масло, обжарьте в нем измельченный чеснок в режиме жарки или выпечки в течение 10 минут, затем положите кусочки рыбы и тоже слегка обжарьте. Добавьте воду, лимонный сок, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец. Включите режим тушения и готовьте около 45–50 минут. Переложите в одну большую форму или в несколько порционных и поставьте в холодильник, чтобы соус превратился в желе. Подавайте рыбу холодной.

МИНТАЙ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

600 г филе минтая, 3 помидора, 250 г мягкого сыра, 2 пучка зелени петрушки, сок 1/2 лимона

Филе минтая вымойте в проточной воде, затем обсушите бумажной салфеткой, сбрызните лимонным соком и положите в мультиварку. Помидоры вымойте и нарежьте кружочками. Сыр нарежьте кубиками. На рыбу выложите помидоры, посыпьте измельченной зеленью, сверху положите сыр. Включите режим выпечки или жарки, готовьте в течение 20 минут, посолите. Затем переведите на режим «Подогрев» и готовьте еще 10 минут. Готовое блюдо посыпьте мелко нарезанной зеленью.

ПАРОВЫЕ БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ

500 г филе трески, 100 г мякиша белого хлеба, 100 г картофеля, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу

Филе трески промойте, кости удалите. Картофель отварите в отдельной кастрюле и разомните вилкой. Пропустите рыбу через мясорубку, добавьте размоченный в молоке хлеб, яйцо и картофельную массу. Хорошо перемешайте и посолите. Сделайте из полученной массы биточки. Биточки разложите в один ряд на смазанной маслом решетке мультиварки. Налейте воды и включите режим «На пару», готовьте около 15 минут.

ПЕЧЕНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ ЩУКА

600 г рыбы, 40 г толченых сухарей, 1 морковь, 4 ст. ложки молока, белок сырого яйца, 2 огурца, 2 помидора, зелень петрушки, соль

Очищенную от чешуи и внутренностей щуку промойте, обсушите, надрежьте кожу вокруг головы, острым ножом отделите кожу от мяса. Мякоть рыбы измельчите, удалите кости. Морковь отварите и натрите на терке. Сухари размочите в молоке, смешайте с рыбной мякотью и морковью, добавьте взбитый белок и посолите. Кожу не слишком плотно заполните фаршем, зашейте. Рыбу положите в мультиварку и выпекайте в режиме выпечки или жарки около 40 минут. Готовую рыбу положите на блюдо, нарежьте ломтиками толщиной 1–1,5 см и полейте соком, в котором она пеклась. Положите рядом ломтики помидоров и огурцов. Посыпьте зеленью петрушки.

СУДАК НА ПАРУ

700 г судака, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г панировочных сухарей, 2 стакана овощного бульона или пряного отвара, зелень и соль по вкусу

Выпотрошенную и вымытую рыбу нарежьте порционными кусками, обсушите салфеткой и натрите солью. Каждый кусок обваляйте в панировочных сухарях. На дно мультиварки налейте растительное масло, уложите куски рыбы и включите режим выпечки или жарки. Поджаривайте каждую сторону рыбы 6–8 минут. Затем рыбу выложите на решетку для готовки на пару. Переложите веточками зелени. Овощной бульон или пряный отвар залейте в мультиварку. Готовьте рыбу на пару в течение 15 минут.

РУЛЕТЫ ИЗ РЫБНОГО ФИЛЕ С УКРОПОМ

700 г мороженого рыбного филе (окуня или трески), 2 ст. ложки измельченного укропа, 1,5 л воды, 1 ч. ложка лимонного сока, соль по вкусу

Это блюдо можно приготовить из филе трески, морского окуня, морского налима, сардин, скумбрии. Филе разморозьте, очистите от кожи. Филе мелкой рыбы оставьте целым, крупной – нарежьте наискось ломтиками шириной 1 см и длиной около 12 см. Посолите, посыпьте укропом, сверните рулетами, края закрепите кулинарными нитками. Рулеты положите на дно мультиварки. Залейте горячей подсоленной водой, добавьте укроп и лимонный сок. Готовьте 20–25 минут в режиме «Тушение». Выньте рыбу, удалите нитки. Подавайте рыбу теплой с гарниром из свежих овощей и отварного картофеля.

РЫБА В КЛЯРЕ

500 г филе рыбы, 20 мл растительного масла, 1 яйцо, 100 г муки, 50 г майонеза или сметаны, перец молотый, соль

Филе рыбы промойте и нарежьте небольшими кусками. Поперчите и чуть подсолите. Взбейте яйцо, добавьте муку и сметану или майонез. Перемешайте, добавьте немного соли. В получившийся кляр обмакните куски рыбы. Положите рыбу в мультиварку, предварительно налив туда растительное масло. Включите режим «Выпечка» или «Жарка» и готовьте примерно 30 минут, переворачивая кусочки через 15 минут.

ТРЕСКА ПЕЧЕНАЯ

500 г филе трески, 2 ст. ложки томатной пасты, 3–4 ст. ложки растительного масла, сок лимона, зелень петрушки, соль

Филе трески вымойте, промокните салфеткой, посолите. Выложите на смазанное маслом дно мультиварки. Посыпьте зеленью петрушки, полейте маслом и разведенной в воде томатной пастой и запекайте в режиме выпечки или жарки около 30 минут. Время от времени можно поливать рыбу образовавшимся соком. Подавая, сбрызните рыбу соком лимона, украсьте зеленью петрушки.

ТРЕСКА С КАРТОФЕЛЕМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

500 г трески, 6 картофелин, 1 морковь, 1 лавровый лист, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу

Морковь и лавровый лист поместите в отдельную кастрюлю, залейте водой и приготовьте отвар. Процедите и налейте его в мультиварку. Выпотрошенную и вымытую рыбу нарежьте порционными кусками, присолите, уложите на решетку мультиварки. Туда же поместите нарезанный кубиками картофель. Готовьте на пару около 25 минут. Растительное масло соедините с томатной пастой и разведите в оставшемся подогретом отваре. Готовую рыбу выложите на блюдо, залейте томатным соусом. На гарнир подайте отварной картофель.

РЫБА С РИСОМ ПО-АЗОРСКИ

700 г рыбы, 1 стакан риса, 1/2 стакана овощного бульона, 4–5 ст. ложек растительного масла, 2 помидора или 4 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка соли, пучок зелени петрушки, майоран и тимьян (свежий мелко нарезанный или в сухом виде), соль по вкусу

Тщательно промытый рис насыпьте в мультиварку. Залейте двойным количеством воды, посолите и готовьте в режиме «Плов» или «Рис». Готовый рис уберите из мультиварки и положите на ее дно нарезанные помидоры, влейте растительное масло, добавьте зелень и нарезанную рыбу. В режиме «Тушение» готовьте около 30 минут, добавьте рис и тушите еще 10–15 минут. Перед окончанием готовки добавьте специи, подсолите по вкусу.

СЕМГА С ЗЕЛЕНЬЮ

600 г филе семги, 1 лимон, 1 красный болгарский перец, столовая зелень (кинза, петрушка, сельдерей), растительное масло, черный перец, соль и специи для рыбы по вкусу

Промытую рыбу полейте соком из половинки лимона, посолите и чуть-чуть поперчите. По желанию добавьте специи. Добавьте растительное масло, посыпьте зеленью. Жарьте семгу в мультиварке в режиме жарки или выпечки 20–25 минут. Время от времени переворачивайте рыбу, поливая соком второй половинки лимона. Подавайте блюдо с нарезанным соломкой перцем и зеленью.

СЕМГА В СМЕТАНКЕ

500 г филе семги, 200 г сметаны, 100 г сыра, специи для рыбы, перец, зелень укропа, соль

Куски филе толщиной около 1,5 см поперчите и посолите. Посыпьте сухой смесью специй для рыбы. Полейте половиной порции сметаны, посыпьте тертым сыром. Положите на дно мультиварки и готовьте примерно 20–25 минут в режиме жарки или выпечки. Подавайте на стол, полив свежей сметаной и посыпав зеленью укропа.

ЛОСОСЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ТРАВАМИ И СЫРОМ

1 кг филе лосося, лимонный сок, соль.

Для начинки: *сыр, укроп, тимьян*

Приправьте рыбу солью. Острым ножом сделайте как минимум в 1 см надрез во всю длину рыбы. Положите нож в надрез и сделайте небольшие кармашки в обе стороны от разреза. Раскройте получившиеся кармашки и наполните их сыром, сверху посыпьте травами. Закройте отверстия и закрепите зубочистками на расстоянии 5 см. Сбрызните лимонным соком. Запекайте в режиме выпечки или жарки 20–25 минут. Когда рыба будет готова, достаньте палочки. Подавайте с отварным картофелем и зеленым салатом.

РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ

200 г филе трески, 1 яйцо, 20 г риса, 30 г моркови, 5 мл растительного масла, соль по вкусу

Очищенную от кожи и костей рыбу измельчите. Смешайте с рисом, сваренным до полуготовности. Посолите. Разложите фарш на мокрой салфетке пластом толщиной 1 см. Сверху выложите кусочки моркови. Сверните рулет и выложите в смазанную маслом мультиварку. Включите режим «Выпечка» или «Жарка» и готовьте в течение 25–30 минут до готовности.

ШАШЛЫК ИЗ ЛОСОСЯ

600 г лосося, 1 лимон, 100 г майонеза, 1 луковица, смесь специй для рыбы, соль

Нарезанную на куски толщиной не более 2 см рыбу посолите. Посыпьте смесью специй для рыбы, полейте соком половинки лимона, обмажьте майонезом. Поставьте на 40 минут в холодильник. Нарежьте кольцами лук. Затем куски рыбы положите на дно мультиварки, сверху положите кольца лука, включите режим выпечки или жарки, готовьте около 25–30 минут.

СТЕЙКИ ИЗ ФОРЕЛИ

2 стейка форели (примерно 600 г), 2 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла, 1 лимон, перец черный молотый, соль

Не снимая кожу со стейков, посолите их, поперчите, полейте маслом. Натрите пряностями для рыбы, сбрызните соком половинки лимона. Запекайте стейки в мультиварке в режиме выпечки или жарки в течение 15 минут.

ЗАПЕЧЕННАЯ ФОРЕЛЬ

700 г филе форели, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, перец, зеленый лук, соль

Яйцо слегка взбейте с солью. Кусочки филе посолите и поперчите, обваляйте в яйце и в муке. Запекайте 30–35 минут в мультиварке в режиме выпечки или жарки. Готовую рыбу обильно посыпьте измельченной зеленью лука.

ЛОСОСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

300 г филе лосося, 3 картофелины, 100 г консервированной сладкой кукурузы, 8 шампиньонов, 150 г майонеза, 100 г твердого сыра, 1 лимон, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу

Картофель очистите от кожуры и нарежьте кубиками (примерно 1,5 × 1,5 см). Рыбу нарежьте порционными кусочками. Шампиньоны разделите на половинки. Натрите на крупной терке сыр. Укладывайте слоями в мультиварку картофель, рыбу, грибы (при необходимости слои можно повторять), не забывая посолить и поперчить. Добавьте сладкую кукурузу. Залейте водой так, чтобы она чуть-чуть прикрывала продукты. Добавьте сок 1 лимона и по желанию специи. Сверху распределите несколько ложек майонеза и посыпьте сыром. Готовьте в режиме выпечки или жарки около 35–40 минут.

КОТЛЕТКИ ИЗ ЛОСОСЯ

600 г филе лосося, 2 яйца, 1 картофелина, 1 луковица, 80 г овсяных хлопьев, по 50 г растительного и сливочного масел, 1/4 белого батона, 6 ст. ложек молока, зелень, соль и перец по вкусу

Рыбное филе с луком и зеленью пропустите через мясорубку. Натрите на мелкой терке картофель, добавьте к рыбе. Размочите в молоке белый хлеб и овсяные хлопья и также добавьте к рыбному фаршу. Взбейте яичные белки, предварительно отделив их от желтков. Соедините взбитые белки с фаршем, поперчите и посолите по вкусу. Сформуйте котлетки, обваляйте их в муке. Выложите в смазанную маслом мультиварку, готовьте в течение 15 минут (переворачивая в середине готовки).

СОМ С ВИНОМ

800 г филе сома, 3 луковицы, 1/2 лимона, 1,5 стакана красного или белого вина (лучше полусладкого), 50 г сливочного масла, соль

Нарежьте небольшими кусками рыбу, посолите, положите в мультиварку и слегка поджарьте на сливочном масле в режиме жарки или выпечки в течение 15 минут. Добавьте нарезанный кольцами лук, долейте немного вина. Запекайте еще 15–20 минут в том же режиме. Готовое блюдо украсьте нарезанными кружочками лимона.

РУЛЕТЫ ИЗ СКУМБРИИ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

1 кг рыбы, 1 болгарский перец, 1,5 л воды, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса

Приготовленные тушки рыб разделайте на филе без кожи. Филе мелкой рыбы оставьте целым, крупной – нарежьте наискосок ломтиками толщиной 1 см и длиной 15 см. Болгарский перец очистите от семян и мелко нарежьте. Посолите филе, посыпьте перцем, сверните рулетами, края закрепите деревянной шпилькой. Рулеты положите в мультиварку, залейте водой (горячей) и добавьте укроп. Готовьте в режиме тушения 15–20 минут. Выньте, удалите шпильку. Подавайте с гарниром из свежих овощей.

СКУМБРИЯ ЗАПЕЧЕННАЯ

4 скумбрии, 2 ст. ложки томатного пюре, 3–4 ст. ложки растительного масла, зелень, сок лимона или уксус, соль

Скумбрию нарежьте, выложите на смазанное маслом дно мультиварки, добавьте томатное пюре. Готовьте в режиме жарки или выпечки около 20 минут. Подавая, сбрызните рыбу соком лимона или уксусом, украсьте зеленью петрушки.

РЫБА НА ПАРУ С ОВОЩАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

500 г рыбного филе (лучше трески), 2 моркови, 1 молодой кабачок, 1 болгарский перец, 250 г чернослива без косточек, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Для ароматного отвара: *1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 0,7 л воды, соль*

Корень петрушки тщательно вымойте, очистите и положите целиком в небольшую кастрюлю вместе с лавровым листом, залейте холодной подсоленной водой. Варите под закрытой крышкой в течение 15–20 минут, немного остудите, процедите и налейте отвар в мультиварку. У кабачка удалите семенную часть, болгарский перец очистите от сердцевины, нарежьте их тонкими ломтиками, морковь – соломкой. Промытый чернослив замочите в теплой воде. Рыбное филе нарежьте порционными кусками. На решетку выложите слоями рыбу, чернослив, кабачки, морковь, болгарский перец. Каждый слой немного посолите. Готовьте в режиме «На пару» 20–25 минут. Перед подачей на стол полейте рыбу растопленным сливочным маслом и посыпьте измельченной зеленью.

КАМБАЛА С РИСОМ В СЫРЕ

4 куска филе камбалы общим весом около 700 г, 1/2 стакана риса, 100 г лапши, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 чашка овощного бульона, 3 ст. ложки нарезанной зелени, 1 лавровый лист, 150 г сыра, 1 яичный желток, 2 ст. ложки натертого сыра, соль по вкусу

Рис переберите, промойте и варите до готовности в подсоленной воде (около 20 минут). Из филе камбалы удалите возможные кости, срежьте края и положите рыбу в мультиварку, слегка присолив. В отдельную кастрюлю положите рыбные обрезки, зелень, лавровый лист и налейте овощной бульон. Варите 10 минут, снимите с огня, процедите, залейте камбалу и готовьте в режиме тушения около 30 минут, после чего включите режим выпечки или жарки и готовьте еще 15–20 минут. Рис выложите на плоское блюдо. Осторожно выньте филе большой перфорированной лопаткой (чтобы масло стекло) и выложите на рис. Слейте жидкость, оставшуюся от запекания рыбы, в сотейник. Натрите сыр и положите в бульон. Когда соус станет достаточно густым, снимите его с огня и дайте остыть в течение нескольких минут. Добавьте растертый яичный желток и перемешайте. Полейте соусом горячую рыбу и посыпьте тертым сыром.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП

МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ

2 средние моркови, 1 ст. ложка молока, 1 ст. ложка растительного масла, 15 г муки, 1 яйцо, 10 г панировочных сухарей, соль

Морковь вымойте, почистите, нарежьте кусочками, посолите и потушите в смеси молока с маслом до мягкости. Разомните ее, осторожно (чтобы не образовались комочки) добавьте муку и взбитый яичный белок. Тщательно перемешайте и слепите котлеты. Положите их на паровую решетку мультиварки и готовьте в режиме «На пару» 10 минут.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

200 г творога, 40 г муки, 1 яйцо, 20 г сметаны, 15 г сахара, 10 г сливочного масла, соль по вкусу

К протертому творогу добавьте яйцо, растертое с сахаром и сливочным маслом, и муку. Все тщательно перемешайте, скатайте в виде жгута, обваляйте его в муке и нарежьте поперек на кусочки длиной 4–5 см. В мультиварку вставьте решетку для готовки на пару, налейте горячую воду, посолите. Вареники положите на решетку. Включите режим «На пару», готовьте около 8–10 минут. После этого вареники переложите на смазанную сливочным маслом сковороду и подрумяньте с обеих сторон.

ВЕРМИШЕЛЬ С МОЛОКОМ

200 мл молока, 200 г отварной вермишели, 5 г сливочного масла, щепотка сахара

Вермишель, предварительно сваренную в воде, положите в мультиварку и залейте теплым кипяченым молоком. Включите режим тушения на 6–8 минут, затем – подогрева на 5 минут. Выложите в глубокую тарелку, посыпьте сахаром и добавьте сливочное масло.

КЛАССИЧЕСКАЯ «ОВСЯНКА»

500 мл воды, 500 мл молока, 170 г овсяных хлопьев, 3 ч. ложки сливочного масла, соль по вкусу

Насыпьте в мультиварку овсяные хлопья, добавьте половину масла, налейте горячую воду, теплое молоко. Посолите, перемешайте. Готовьте в режиме тушения 2 часа. Или в режиме «Молочная каша» согласно программе. В конце добавьте еще немного масла, включите режим подогрева на 10 минут. Подавайте кашу горячей в тарелках, положив сверху кусочек сливочного масла.

РИСОВО-ГРЕЧНЕВАЯ КАША

1/3 стакана гречневой крупы, 1/2 стакана риса, 1/2 стакана воды, 1 стакан молока, соль и оливковое масло по вкусу

Гречку и рис промойте, положите в мультиварку и залейте смесью горячей воды и горячего молока, посолите. Включите режим «Молочная каша» и варите до готовности. В режиме подогрева потомите 5 минут. Заправьте маслом.

ТЫКВЕННАЯ КАША

800 г очищенной тыквы, 4 стакана молока, 1 стакан риса или гречневой крупы, 100 г сливочного масла, 1/2 ст. ложки сахара, соль по вкусу

Кусочки тыквы положите в мультиварку, залейте 1 стаканом теплого молока, добавьте 2 ст. ложки воды, варите в режиме тушения 20 минут. Выньте из мультиварки, остудите и протрите через сито. Крупу промойте, высыпьте в мультиварку, залейте подсоленным теплым молоком (3 стакана) и сварите кашу в режиме «Молочная каша». Добавьте натертую тыкву, сахар, положите сливочное масло и готовьте в режиме выпечки или жарки 3–4 минуты и в режиме подогрева на 5–7 минут.

РАГУ ИЗ КАБАЧКОВ

500 г кабачков, 1 средний помидор, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки молока, зелень кинзы, соль по вкусу

Кабачки вымойте, очистите и нарежьте ломтиками. Налейте на дно мультиварки масло, положите кабачки, добавьте воды и включите режим тушения. Готовьте около 20 минут. Помидоры обдайте кипятком и снимите с них кожицу. Нарежьте и добавьте в кабачки, посолите. Продолжайте готовить в режиме тушения 10 минут. Затем добавьте молоко, переведите в режим подогрева на 5–7 минут. Перед подачей на стол украсьте блюдо измельченной кинзой.

БАКЛАЖАНЫ С СЫРОМ

3 средних баклажана, 6 помидоров, 2 болгарских перца, 250 г сыра, 8 ст. ложек оливкового масла, 1 пучок петрушки, соль

Баклажаны нарежьте кусочками, положите в холодную подсоленную воду. Очищенный от семян перец нарежьте полосками. Помидоры обдайте кипятком и снимите кожицу. Разрежьте каждый помидор на четыре части, выньте семена и мелко нарежьте. Положите помидоры в мультиварку, налейте 2 ст. ложки воды и готовьте в режиме тушения 15 минут. Нарежьте зелень петрушки и добавьте к помидорам. Готовьте еще 5 минут. Слейте с замоченных баклажанов воду, положите их в мультиварку, добавьте кусочки перца, масло, соль. Готовьте в том же режиме 30 минут, добавив при необходимости воду. Сверху посыпьте тертым сыром и готовьте в режиме выпечки или жарки около 20 минут.

МОЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВАЯ КАША

1 стакан нежирного молока, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, цедра и сок 1 апельсина, 1 ст. ложка меда, соль по вкусу

Налейте в мультиварку молоко, чуть-чуть подсолите, включите режим «На пару» и готовьте с открытой крышкой несколько минут, пока молоко не закипит. Всыпьте, помешивая, манную крупу, добавьте сливочное масло, закройте крышку и варите кашу до готовности около 15 минут. Затем охладите, смешайте с яичными желтками и взбитыми в пену белками, добавьте цедру апельсина и мед. Эту массу выложите в смазанную маслом форму мультиварки, украсьте дольками апельсина и запекайте в режиме выпечки или жарки 20–30 минут. На стол блюдо подавайте горячим с апельсиновым соком.

РИСОВАЯ КАША С ЗЕЛЕНЫМИ ЯБЛОКАМИ

1 стакан риса, 1 л молока, 100 мл сливок, 300 г зеленых яблок, соль по вкусу

Яблоки помойте, очистите от кожуры, нарежьте дольками, удалив сердцевину. В мультиварку насыпьте подготовленный рис, залейте молоком, посолите, включите режим «Молочная каша» и варите до готовности. Переложите в эмалированную посуду, остудите. Сливки взбейте в пену и смешайте с рисом. Положите половину каши в эмалированную посуду, предварительно смочив водой ее стенки. На кашу выложите слой яблок, на яблоки – снова слой рисовой каши. Поставьте в холодильник. Перед подачей на стол выложите рис с яблоками из формы на блюдо, перевернув как «детский куличик».

ТУШЕНЫЙ ШПИНАТ

300 г шпината, 4 ч. ложки сливочного масла, 1 стакан овощного бульона, соль по вкусу

Шпинат вымойте, обрежьте и положите его в мультиварку, заправьте сливочным маслом, посолите, залейте бульоном и тушите в режиме «Тушение» до полного выпаривания жидкости (можно с открытым клапаном). Подавайте к столу горячим.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ТЫКВОЙ

3 картофелины, 200 г тыквы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, зелень и соль по вкусу

Подготовленный картофель нарежьте средними кусками, выложите в мультиварку, добавьте очищенную от кожицы и семян и нарезанную мякоть тыквы. Влейте столько горячей воды, чтобы она только покрывала картофель и тыкву, добавьте сахар и соль. Включите режим «Тушение», готовьте около 40 минут до готовности. При подаче блюдо полейте растительным маслом и посыпьте измельченной зеленью.

БАКЛАЖАНЫ ПЕЧЕНЫЕ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ

500 г баклажанов, 1 луковица, 50 г очищенных грецких орехов, 100 г зерен граната, черный молотый перец, соль по вкусу

Баклажаны помойте, очистите и нарежьте на несколько частей вдоль. Положите их в холодную соленую воду на 20 минут для удаления горечи, слейте воду и нарежьте маленькими кусочками. Положите в мультиварку, добавьте нарезанный полукольцами лук, включите режим выпечки или жарки и готовьте около 15 минут. Затем поперчите, посолите, перемешайте и готовьте в том же режиме еще 15 минут. Посыпьте баклажаны толчеными грецкими орехами, хорошо перемешайте, добавьте зерна граната.

ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ

1 стакан фасоли, 500 г очищенных грецких орехов, 1 головка репчатого лука, 50 г зелени, перец и соль по вкусу

Фасоль предварительно переберите, промойте, замочите в холодной воде на несколько часов, затем слейте воду. Положите фасоль в мультиварку, добавьте нарезанный лук, залейте теплой водой, подсолите и готовьте в режиме тушения около 30–40 минут. Очищенные грецкие орехи истолките, добавьте в фасоль, посыпьте перцем и все тщательно перемешайте деревянной ложкой. Фасоль переложите в глубокую фарфоровую посуду и перед подачей на стол посыпьте измельченной зеленью.

ФАРШИРОВАННЫЕ БОЛГАРСКИЕ ПЕРЦЫ

8 крупных перцев, 1 стакан риса, 8 морковок, 100 г укропа, 1 корень петрушки, 6 помидоров, 2 ст. ложки растительного масла, зелень и соль по вкусу

У перцев срежьте верхушки, удалите семена. Залейте кипятком в кастрюле на 5 минут. Морковь и корень петрушки натрите на терке, помидоры без кожицы протрите. Поместите морковь, петрушку и протертые помидоры в мультиварку, добавьте масло и соль. Готовьте в режиме тушения 20 минут. Пропарьте рис. Нарежьте зелень. Смешайте рис, тушеные овощи, нарезанную зелень, посолите по вкусу. Рисовым фаршем заполните перцы, уложите плотно в мультиварку, оставив на дне немного тушеной массы. Добавьте 3 ст. ложки горячей воды. Готовьте в режиме тушения 40 минут.

РАГУ ИЗ ТЫКВЫ С ОВОЩАМИ

500 г очищенной тыквы, 2 средние картофелины, 2 моркови, 1 баклажан, 3 помидора, 50 мл растительного масла, 0,7 л томатного сока, зелень петрушки, соль

Баклажан почистите и замочите на 10 минут в соленой воде. Чищеные тыкву, морковь, картофель, баклажан, помидоры без кожицы нарежьте кубиками. Все подготовленные овощи, кроме помидоров, сложите в мультиварку, добавьте растительное масло и соль, залейте томатным соком, готовьте в режиме тушения 45 минут. Добавьте помидоры и тушите еще 15 минут. Готовое блюдо посыпьте нарезанной зеленью.

ТЫКВА, ТУШЕННАЯ С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

600 г очищенной тыквы, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки тертого сыра твердых сортов, соль по вкусу

Кубики тыквы положите в мультиварку, добавьте растительное масло, немного воды, соль. Готовьте в режиме тушения 30 минут. За минуту до окончания приготовления добавьте соус из разведенного в 50 мл холодной воды крахмала и томатной пасты. Перемешайте. При подаче на стол посыпьте тертым сыром.

МОРКОВНОЕ РАГУ

2 моркови, 2 кочана кольраби, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан сметаны, 5 ст. ложек воды, 1 пучок зелени, соль

Кусочки очищенной моркови, кольраби и петрушки положите в мультиварку, добавьте масло и соль, влейте воду. Готовьте в режиме тушения полчаса. Добавьте сметану, а при необходимости – воду, тушите еще 30 минут. Посыпьте готовое блюдо зеленью.

ГРЕЧНЕВЫЕ КОТЛЕТЫ

100 г гречневой крупы, 1 яйцо 10 г сливочного масла, 10 г панировочных сухарей с кунжутом, щепотка сахара, соль по вкусу

Гречневую крупу переберите, промойте, поместите в мультиварку, добавьте вдвое больше воды, посолите. Включите режим «Гречка» и сварите гречневую кашу. Переложите кашу в миску. Когда она остынет, взбейте яйцо и добавьте его в кашу. Массу тщательно перемешайте и сформуйте котлеты. Обваляйте котлеты в панировочных сухарях, положите на дно мультиварки, предварительно смазанное маслом. Включите режим жарки или выпечки и готовьте 10 минут, затем переверните котлеты и жарьте еще 5–7 минут.

ГАРНИР ИЗ ТЫКВЫ

700 г очищенной тыквы, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки пшеничной муки, 1 стакан простокваши или нежирного кефира, зелень укропа и соль по вкусу

Очищенную тыкву нарежьте на небольшие куски. Посолите, обваляйте каждый кусок в муке. В мультиварку налейте растительное масло, положите кусочки тыквы. Включите режим выпечки или жарки, готовьте около 15 минут. Затем переведите мультиварку в режим тушения, добавьте при необходимости немножко воды, тушите 20 минут. Подавайте готовую тыкву к столу, полив простоквашей, смешанной с измельченной зеленью укропа.

ТУШЕНЫЕ КАБАЧКИ

800 г кабачков, 2 ст. ложки оливкового масла, 15 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1,5 стакана молока, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, соль по вкусу

Кабачки помойте, очистите, нарежьте брусочками. В мультиварку положите сливочное масло, добавьте также оливковое. Положите нарезанные кабачки. Включите режим выпечки или жарки, готовьте около 5–6 минут. Затем всыпьте муку, осторожно перемешайте, готовьте еще 4–5 минут. Влейте горячее молоко, положите петрушку и соль, переведите на режим тушения и готовьте 30 минут. В конце можете опять включить режим выпечки на 4–5 минут для подрумянивания.

ОВОЩНОЕ РАГУ

100 г картофеля, 50 г цветной капусты, 50 г моркови, 50 мл молока, 5 мл растительного масла, 15 г сметаны, соль по вкусу

Помытую и очищенную морковь нарежьте кубиками, положите в мультиварку, залейте горячим молоком и готовьте в режиме «Тушение» 30 минут. Затем добавьте нарезанный ломтиками картофель, нарезанную на мелкие соцветия цветную капусту, растительное масло и продолжите тушение еще 40 минут. При необходимости подливайте воду. За несколько минут до готовности посолите и добавьте в рагу сметану.

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ

500 г болгарского перца, 3 ст. ложки оливкового масла, чеснок, зелень и соль по вкусу

Слегка подрумяньте болгарский перец в мультиварке в режиме выпечки или жарки (с двух сторон по 5–6 минут с каждой стороны). Нарежьте, перемешайте, слегка посолите. Полейте оливковым маслом, посыпьте измельченной зеленью. Приправьте протертым через пресс чесноком.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ТЫКВОЙ

3 картофелины, 200 г тыквы, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и соль по вкусу

Помытый и очищенный картофель нарежьте крупными кубиками, выложите в мультиварку, на дно которой предварительно налейте растительное масло. Включите режим выпечки или жарки, готовьте около 10 минут, затем перемешайте и готовьте еще 7–8 минут. Затем добавьте очищенную от кожицы и семян и нарезанную мякоть тыквы, налейте горячей воды, чтобы она покрывала овощи, посолите и готовьте в режиме тушения около 40 минут. При подаче блюдо полейте растительным маслом и посыпьте измельченной зеленью петрушки.

ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА

4 средних свеклы, 1/2 стакана гречневой крупы, 2 яблока, 50 г сметаны, 30 г сливочного масла, 1 стакан кефира, соль по вкусу

Свеклу отварите в кастрюле в слегка подсоленной воде и очистите от кожицы. Гречневую крупу переберите, промойте, поместите в мультиварку, долейте в два раза больше воды, посолите. Включите режим «Гречка» и варите до готовности. Яблоки очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Вырежьте сердцевины у свеклы. Наполните свеклу начинкой из гречневой каши и яблок, смешанных со сметаной. Фаршированную свеклу поместите в смазанную маслом форму, полейте сверху кефиром и готовьте в режиме выпечки или жарки в течение 25–30 минут.

ОВОЩИ ПО-ДОМАШНЕМУ

5 картофелин, 1 морковь, 100 г зеленой фасоли, 1 молодой кабачок, 1 лавровый лист, 30 г сливочного масла, зелень и соль по вкусу

У фасоли удалите прожилки и разрежьте стручки на половинки. Нарежьте очищенные картофелины крупными кусками, морковь и кабачки колечками. Положите в мультиварку, залейте горячей водой на 2/з, добавьте лавровый лист, соль. Включите режим тушения и готовьте в течение 1 часа. Затем добавьте масло. Включите режим выпечки или жарки и готовьте еще 15 минут.

ПЕРЕЦ С НАЧИНКОЙ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

5 стручков болгарского перца, 2 баклажана, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 помидор, зелень петрушки, соль по вкусу

Стручки перцев осторожно очистите от семян и испеките в мультиварке в режиме выпечки или жарки в течение 10 минут (по 5 минут с каждой стороны). Выньте перцы. Затем очистите кожицу с одного перца, разотрите его мякоть и отложите. Баклажаны и лук очистите, нарежьте мелкими кусочками. На дно мультиварки налейте масло, положите нарезанные баклажаны и лук, посолите. Готовьте в режиме выпечки или жарки в течение 20 минут. Выньте овощи из мультиварки, положите в миску, добавьте к ним растертую мякоть перца. Перемешайте все и разомните. Полученной смесью наполните перцы, уложите их в мультиварку, готовьте в режиме выпечки 5–7 минут. Готовые перцы посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки, украсьте кружками красных помидоров.

ЗАПЕКАНКИ

ЗАПЕКАНКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ И КАРТОФЕЛЯ

1 баклажан, 2 картофелины, 100 г тертого сыра, 50 мл молока, зелень петрушки, перец и соль по вкусу

Баклажаны и картофель почистите и нарежьте кружочками. Вымочите баклажаны в подсоленной воде 15 минут, чтобы избавиться от горечи. Положите в мультиварку, посолите и поперчите, влейте 100 мл воды и готовьте в режиме тушения 40 минут. Влейте молоко, посыпьте овощи тертым сыром. Готовьте еще 20 минут в режиме «Выпечка».

РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ

50 г риса, 100 мл молока, 100 мл воды, 15 г твердого сыра, 5 г сливочного масла, соль по вкусу

Рис переберите, промойте и варите в отдельной кастрюле около 20 минут в небольшом количестве воды без соли. Откиньте на дуршлаг. Затем налейте горячее молоко в мультиварку, посолите, добавьте рис, масло. Включите режим «Выпечка» или «Жарка» и готовьте около 30 минут. Затем откройте мультиварку, осторожно посыпьте рис тертым сыром и выпекайте еще 5 минут.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЧЕРНИКОЙ

400 г творога, 30 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 10 ст. ложек манной крупы, 200 г черники, 2 ст. ложки панировочный сухарей, 1/2 стакана сметаны, ванилин по вкусу

Пропустите через мясорубку творог, добавьте растопленное сливочное масло, яйца, взбитые с сахаром, манную крупу, соль, ванилин по вкусу. Хорошо перемешайте с промытой черникой и выложите на смазанное маслом и посыпанное молотыми сухарями дно мультиварки. Смажьте сверху сметаной и готовьте в режиме выпечки или жарки 25–30 минут. Подавайте на стол в горячем виде со сметаной или фруктовым сиропом.

КАРТОФЕЛЬНО-СЛИВОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА

3 картофелины, 1 стакан сливок, 3 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 70 г сыра, черный молотый перец, соль и зелень по вкусу

Картофель почистите и нарежьте тонкими кружочками. Чеснок пропустите через пресс, смешайте с солью и перцем и добавьте в сливки. Картофель положите в мультиварку и залейте сливочной смесью. Готовьте в режиме тушения 1 час. Посыпьте тертым сыром и продолжайте готовить в режиме жарки еще 10 минут. По желанию посыпьте готовое блюдо зеленью.

ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ

600 г отварного куриного мяса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 большая луковица, 1 стручок болгарского перца, 3 моркови, соль по вкусу.

Для сырного соуса: *100 г сыра, 2 ст. ложки сметаны, 1 яичный желток*

Нарежьте очищенные лук, перец и морковь кольцами. Дно мультиварки смажьте 1 ст. ложкой сливочного масла. Добавьте нарезанные лук, перец и морковь, немного воды. Включите режим выпечки или жарки, готовьте около 30 минут. Затем сверху положите куски мяса и выпекайте еще в течение 10–15 минут. Сыр натрите и смешайте со сметаной и яичным желтком. Полейте содержимое мультиварки полученным сырным соусом. Выпекайте около 5–7 минут.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Кочан цветной капусты, 25 г муки, 2 стакана молока, 70 г мягкого сыра, 30 г твердого сыра, зелень, соль, перец

Поставьте кастрюлю с молоком на огонь. Постепенно всыпьте муку, постоянно помешивая. Доведите до кипения, не прекращая мешать. Убавьте огонь и тушите еще 1 минуту. Снимите с огня и добавьте натертые мягкий и твердый сыры. Приправьте солью и перцем по вкусу. Разделите цветную капусту на соцветия, положите в отдельную кастрюлю, залейте кипятком и отварите в течение 5–6 минут. Готовую капусту положите в мультиварку, залейте приготовленным соусом. Включите режим выпечки и готовьте около 15 минут, до образования золотистой корочки. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

ЗАПЕКАНКА «ЮЖНАЯ»

1 баклажан, 250 г цукини, 3 помидора, 4 ст. ложки оливкового масла, сок 1 лимона, 150 г мягкого сыра, зелень, соль и перец по вкусу

Баклажан и цукини помойте, очистите и нарежьте небольшими кусочками. На дно мультиварки налейте немного оливкового масла, положите перемешанные кусочки баклажана и цукини. Смешайте масло, лимонный сок, соль и перец. Полейте овощи получившимся соусом. Включите режим выпечки или жарки и готовьте около 15 минуг. Нарежьте помидоры, добавьте к готовящимся овощам. Выпекайте еще 12–15 минут. Сыр нарежьте маленькими кубиками, добавьте к овощам и выпекайте 6–8 минут. Украсьте блюдо зеленью.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ И ИЗЮМОМ

500 г обезжиренного творога, 1 яйцо, 100 г овсяных хлопьев, 100 г изюма, 1 яблоко, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу

Изюм предварительно вымойте, замочите на 2 часа в холодной воде. Яблоко и морковь почистите и натрите на мелкой терке. Смешайте с творогом, яйцом и хлопьями. Изюм отожмите, добавьте в творожную массу, перемешайте. Добавьте сахар и соль. Дно мультиварки смажьте маслом, выложите в нее полученную смесь. Включите режим выпечки или жарки, готовьте около 30 минут.

ИСПАНСКИЙ ОМЛЕТ

4 картофелины, 2 луковицы, 5 яиц, перец и соль

Картофелины и луковицы почистите и разрежьте каждую на четыре части. Уложите на решетку, влейте воды и готовьте в режиме «На пару» 30 минут. Выньте овощи из мультиварки, дайте остыть и сделайте пюре с помощью блендера (или протрите через сито). Яйца взбейте, добавляя понемногу картофельно-луковое пюре, соль и перец. Пюре переложите в мультиварку и запекайте в режиме «Выпечка» 15 минут. Подавайте омлет с овощами и зеленью.

ЗАПЕКАНКА «НЕЖНАЯ»

200 г нежирного творога, 1 яйцо, 1,5 ст. ложки муки, 20 г сметаны, 1/2 ч. ложки сахара, ванильный сахар на кончике ножа, 2 ст. ложки сливочного масла, 10 г панировочных сухарей

Творог разомните. Яичный желток разотрите с сахаром и 1 ст. ложкой сливочного масла, соедините с творогом, добавьте ванильный сахар, муку, перемешайте, осторожно введите взбитый белок. Полученную массу выложите на дно мультиварки, предварительно смазанное оставшимся сливочным маслом и посыпанное сухарями. Включите режим выпечки, готовьте в нем запеканку в течение 20–25 минут. Готовую запеканку полейте сметаной.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ И СЫРА

700 г очищенной тыквы, 2 луковицы, 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 2 яичных желтка, 100 г натертого твердого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, лавровый лист, соль

Тыкву нарежьте тонкими ломтиками. Лук нарежьте небольшими кусочками. Положите в мультиварку кусочки тыквы и лука, лавровый лист, посолите, залейте горячей водой и доведите до кипения в режиме «На пару» с открытой крышкой. Закройте крышку и кипятите в том же режиме 10 минут. Откройте крышку, через несколько минут осторожно слейте воду, выньте лавровый лист. Обжарьте на сковороде муку, тонкой струйкой влейте молоко и размешивайте до тех пор, пока масса не закипит. Кипятите 5 минут на слабом огне. Взбейте яичные желтки и тоненькой струйкой влейте в горячий соус из муки и молока. Непрерывно размешивайте, чтобы предотвратить свертывание. В мультиварку осторожно вылейте полученный соус, добавьте тертый сыр и посыпьте сверху панировочными сухарями. Готовьте в режиме выпечки около 15–20 минут.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

150 мл воды, 300 г чечевицы, 2 луковицы, 1 помидор, 150 г сыра, соль по вкусу

Чечевицу промойте, положите в мультиварку, налейте воду и готовьте в режиме тушения около 1,5 часа. Следите за тем, чтобы вода не испарилась полностью, и вылейте излишек воды, если он будет. Добавьте очищенные и нарезанные лук и помидор, посолите. Включите режим выпечки и готовьте около 40 минут. Посыпьте тертым сыром и готовьте до образования золотистой корочки в режиме «Жарка».

РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

100 г риса, 1/2 стакана молока, 1 помидор, 50 г твердого сыра, 20 г сливочного масла, соль по вкусу

Рис переберите, промойте и варите в отдельной кастрюле около 20 минут в небольшом количестве воды без соли. Откиньте на дуршлаг. Налейте в мультиварку теплое молоко, добавьте рис и масло, посолите. Включите режим «Выпечка» или «Жарка» и готовьте около 30 минут. Помидор ошпарьте, очистите от кожицы, нарежьте кусочками. Сыр натрите. Откройте мультиварку, осторожно посыпьте рис тертым сыром, добавьте кусочки помидора и выпекайте еще 15 минут.

КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТЕЛЯЧЬИМ ФАРШЕМ

4 молодых кабачка, 500 г фарша телятины, 2 ст. ложки молока, соль по вкусу

Фарш положите в мультиварку, посолите и готовьте в режиме «Выпечка» в течение 20 минут. Кабачки помойте, очистите, нарежьте небольшими кусочками и добавьте к фаршу. Налейте молоко, осторожно перемешайте, продолжайте готовить в том же режиме еще 25–30 минут.

ТЕЛЯТИНА СО СМЕТАНОЙ И СЫРОМ

700 г телятины, 4 ст. ложки сметаны, 1/2 стакана молока, 100 г твердого сыра, соль по вкусу

Вымытое и очищенное от пленок мясо нарежьте небольшими кусочками. Сметану смешайте с молоком. Телятину выложите в мультиварку, посолите и залейте смесью сметаны и молока. Включите режим жарки или выпечки и готовьте около 1 часа. Посыпьте перед окончанием готовки тертым сыром и дайте постоять 5 минут в режиме подогрева.

ГОВЯДИНА С ТЫКВОЙ И МАКАРОНАМИ

300 г говяжьего фарша, 400 г очищенной тыквы, 200 г макарон, 4 ст. ложки молока, соль по вкусу

Макароны отварите отдельно в кастрюле в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг. Очищенную тыкву мелко нарежьте. Фарш положите в мультиварку, посолите и включите режим выпечки или жарки. Готовьте в этом режиме около 20 минут. Затем выложите сверху макароны, на них – кусочки тыквы. Добавьте молоко. В режиме выпечки или жарки готовьте около 30 минут.

ИНДЕЙКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ И СЫРОМ

500 г отварного мяса индейки, 200 г чернослива без косточек, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка муки, 50 г сыра, соль по вкусу

Заранее замочите промытый чернослив на 2–3 часа. Выньте из воды, подсушите и нарежьте. Отварное мясо индейки порежьте на небольшие куски, пропустите через мясорубку. Положите мясо в мультиварку, посолите, уложите сверху кусочки чернослива. Осторожно всыпьте муку в молоко, помешивая, чтобы не образовались комочки. Залейте этой смесью мясо с черносливом. Включите режим выпечки или жарки и готовьте 20 минут. Натрите сыр, добавьте в мультиварку. Готовьте еще 10 минут.

ЗАПЕКАНКА МАКАРОННАЯ С ЛУКОМ

400 г макарон, 1 луковица, 100 г сыра, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу

В мультиварку влейте теплое молоко, посолите, включите режим тушения. Когда молоко закипит, всыпьте макароны и варите около 15 минут в том же режиме. Затем добавьте сыр, включите режим выпечки и готовьте около 20 минут. Отдельно поджарьте на сковороде в растительном масле мелко нарезанный лук. Готовым луком посыпьте макаронную запеканку.

ФАСОЛЬ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ

300 г стручковой фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка тертого сыра, соль по вкусу

Стручки фасоли разрежьте на кусочки по 2–3 см, отварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Затем дно мультиварки смажьте растительным маслом, положите фасоль, залейте взбитыми яйцами, посыпьте сыром, подсолите и запекайте в режиме выпечки или жарки 50 минут.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ

500 г очищенных кабачков, 1 средний помидор, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки жирных сливок, зелень кинзы, соль по вкусу

Очищенные кабачки помойте и нарежьте соломкой или натрите на крупной терке. Помидор ошпарьте, очистите от кожицы, мелко порежьте. Смешайте кусочки перца и помидора, поместите в мультиварку, дно которой предварительно смажьте сливочным маслом. Посолите, осторожно перемешайте, добавьте сливки и еще раз перемешайте. Готовьте в режиме жарки или выпечки в течение 40 минут. Перед подачей на стол украсьте зеленью кинзы.

КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ И ОЛИВКАМИ

5 картофелин, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г твердого сыра, 1 ст. ложка сливок, 50 г оливок, зелень, соль по вкусу

Картофель помойте, почистите и нарежьте тонкими кружочками. Затем каждый кружок разрежьте на несколько частей. На дно мультиварки налейте немного оливкового масла, разогрейте мультиварку в течение 5 минут. Уложите кусочки картофеля, посолите, полейте сливками. Готовьте в режиме выпечки или жарки 40 минут, перемешав картофель пару раз для равномерного обжаривания. Натрите сыр, добавьте в мультиварку и выпекайте еще 15 минут. Запеченный картофель выложите на блюдо, украсьте нарезанными пополам оливками и нарезанной зеленью.

ЗАПЕКАНКА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

1 стакан макаронных изделий, 1 стакан воды, 150 г тонко нарезанного бекона, 150 г твердого сыра, зелень и соль по вкусу

Макароны залейте водой, посолите и готовьте 30 минут в режиме «Плов» или «Рис». Положите сверху кусочки бекона, посыпьте тертым сыром. Включите режим «Выпечка» и готовьте еще 10 минут.

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ОРЕХАМИ

400 г творога, 30 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 10 ст. ложек манной крупы, 200 г очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1/2 стакана сливок, 30 мл фруктового сиропа, ванилин по вкусу

Пропустите через мясорубку творог, добавьте растопленное сливочное масло, яйца, взбитые с сахаром, манную крупу, соль, ванилин. Тщательно перемешайте с измельченными орехами и выложите в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями чашу мультиварки. Готовьте в режиме выпечки или жарки 25–30 минут. Подавайте на стол в горячем виде, полейте сверху взбитыми сливками и фруктовым сиропом.

ЧЕСНОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ БРОККОЛИ

400 г брокколи, 150 г ветчины, 4 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 70 г сыра, соль

Брокколи разберите на соцветия, посолите и тушите с добавлением небольшого количества воды в мультиварке 20 минут. Толченый чеснок смешайте со сметаной и покройте смесью брокколи. Ветчину мелко нарежьте. Посыпьте запеканку тертым сыром и кусочками ветчины и готовьте в режиме «Жарка» минут 7.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНО-ТЫКВЕННАЯ

3 картофелины, 200 г очищенной тыквы, 1/3 стакана молока, 30 г сливочного масла, зелень и соль по вкусу

Картофель помойте, сварите в мундире в отдельной кастрюле. Охладите, почистите, разомните. Тыкву нарежьте небольшими кусками. Перемешайте куски тыквы с вареной картошкой, посолите. Дно мультиварки смажьте сливочным маслом, положите туда картофельно-тыквенную массу. Залейте молоком, включите режим выпечки или жарки, готовьте в течение 15–20 минут. Проверьте готовность, при необходимости выпекайте еще 5–7 минут. Затем потомите минут 5 в режиме подогрева. Посыпьте готовое блюдо измельченной зеленью.

БАКЛАЖАНЫ, ПЕЧЕННЫЕ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ

500 г баклажанов, 1 луковица, 50 г очищенных грецких орехов, 100 г зерен граната, черный молотый перец и соль по вкусу

Баклажаны и лук очистите, нарежьте небольшими кусочками, положите в мультиварку и включите режим выпечки или жарки. Готовьте около 40 минут, помешав раза два. Добавьте размельченные орехи, зерна граната, при необходимости – немного воды. Посолите. Выпекайте еще 15 минут. Перед окончанием готовки поперчите и, если надо, еще подсолите.

МОРКОВЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ФИСТАШКАМИ

500 г моркови, 2 луковицы, 100 г отварной говядины, 300 г сметаны, 4 ст. ложки тертого сыра, 4 ст. ложки размельченных фисташек, зелень, соль и перец по вкусу

Репчатый лук нарежьте кубиками, а вареную говядину – узкими полосками. Смешайте сметану с сыром, луком и говядиной. Приправьте солью и перцем. Морковь очистите и нарежьте кубиками. Половину всей моркови положите в мультиварку и залейте половиной сметанного соуса. Оставшуюся часть овощей выложите сверху и залейте их остатком соуса. Посыпьте фисташками и включите режим выпечки или жарки. Готовьте в течение 40 минут. Готовое блюдо украсьте зеленью.

ЗАПЕКАНКА ГРИБНАЯ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

200 г консервированных резаных шампиньонов, 200 г цветной капусты, 100 г сыра, 150 мл молока, 50 г сливочного масла, соль по вкусу

Капусту разберите на соцветия, промойте теплой водой, выложите в мультиварку и залейте молоком. Готовьте в режиме тушения 20 минут. Добавьте грибы (жидкость предварительно слейте), посолите и посыпьте тертым сыром. Сверху положите кусочки сливочного масла. Готовьте 10 минут в режиме «Выпечка».

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ С МОРКОВЬЮ

500 г моркови, 2 луковицы, 500 г кабачков, 30 мл растительного масла, 100 г сметаны, 3 ст. ложки тертого сыра, зелень в соль и перец по вкусу

Лук почистите и нарежьте кубиками, спассеруйте на отдельной сковороде в растительном масле. Смешайте сметану с тертым сыром, подготовленным луком. Приправьте солью и перцем. Морковь и кабачки помойте, очистите и натрите. Положите подготовленные морковь и кабачки в мультиварку, залейте полученным сметанно-сырным соусом. Включите режим жарки или выпекания, готовьте 45 минут. Готовое блюдо украсьте зеленью.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

150 г копченой рыбы (скумбрии, пикши и т.п.), 50 г твердого сыра, 50 мл сливок, 15 г сливочного масла, 3 яйца, соль по вкусу

Копченую рыбу освободите от костей и разделите на мелкие кусочки. Чашу мультиварки смажьте сливочным маслом и выложите в нее рыбу. Нагрейте в режиме «Выпечка» в течение 3–5 минут. Залейте взбитыми яйцами, смешанными со сливками и сыром. Продолжайте готовить в том же режиме 15 минут.

СЛАДКАЯ ЗАПЕКАНКА «ДИКАНЬКА»

500 г творога, 500 г вишни, 7 ст. ложек сахарного песка, 5 ст. ложек изюма без косточек, 4 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ст. ложка крахмала, 1/2 стакана молока, соль

Вишню переберите, промойте, дайте стечь воде и удалите из ягод косточки. Отделите желтки от белков. Изюм переберите, промойте. Положите ягоды в мультиварку, залейте 1 л воды с 5 ст. ложками сахарного песка и готовьте 20 минут в режиме «Тушение». Воду слейте. Смешайте творог и 2 желтка с оставшимся сахарным песком и ванильным сахаром. Крахмал всыпьте в молоко, размешайте и добавьте в творожную массу. Взбейте с солью 4 белка и введите в творожную массу. Положите изюм и все осторожно перемешайте. Выложите творожную смесь в мультиварку поверх ягод и готовьте 30 минут в режиме «Выпечка» до образования золотистой корочки.

ПАСТУШИЙ ПИРОГ

400 г говядины, 3 картофелины, 300 г твердого сыра, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 150 г муки, 1/2 стакана молока, соль по вкусу

Говядину пропустите через мясорубку. Лук измельчите и обжарьте на сковороде в масле до золотистого оттенка. Добавьте говяжий фарш, посолите и жарьте еще минут 5. Картофель отварите в мундире, дайте немного остыть. Очистите картофель, разомните, влейте молоко, всыпьте сыр и муку. Смешайте блендером. В мультиварку выложите слой фарша, на него – картофельное пюре с сыром и мукой. Включите режим выпечки или жарки, готовьте около 30 минут.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

200 г отварных резаных шампиньонов из банки, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 150 г сметаны, 1 ст. ложка дижонской горчицы, 50 г сыра, соль

Измельченную луковицу пожарьте в течение 10 минут в режиме «Выпечка» на растительном масле. Добавьте грибы, посолите и жарьте еще 10 минут. Залейте сметаной, смешанной с горчицей, посыпьте тертым сыром и доведите до готовности в том же режиме (до появления золотистой корочки).

ПЕЧЕНЫЕ ПОМИДОРЫ

4 помидора, 400 г мягкого сыра, 4 зубчика чеснока, 100 г сыра, 100 мл овощного бульона, пучок зелени укропа, соль по вкусу

Срежьте с помидоров верхушку и ложкой осторожно извлеките середину. Сыр смешайте с толченым чесноком и измельченным укропом. Наполните начинкой помидоры, поставьте в мультиварку. Залейте овощным бульоном и готовьте в режиме «Тушение» 20 минут. Положите на каждый помидор по кусочку сыра и продолжайте готовить в режиме «Выпечка» еще 5–7 минут.

ЗАПЕЧЕННЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ С ОРЕХАМИ

500 г корня сельдерея, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1/2 стакана сливок, 100 г обжаренных и измельченных орехов, перец и соль по вкусу.

Корни сельдерея очистите, нарежьте небольшими кусочками. Очищенную луковицу также нарежьте на куски. Сливочным маслом смажьте дно мультиварки, положите лук, сельдерей, соль и перец, тушите 50 минут в соответствующем режиме. В теплые сливки всыпьте, помешивая, муку, влейте полученную массу в мультиварку. Включите режим выпечки и готовьте около 20 минут. Посыпьте сверху измельченными орехами, посолите по вкусу и подавайте к столу.

ЗАПЕКАНКА СО СЛИВАМИ

170 мл молока, 70 г муки, 1 пакетик ванильного сахара, 3 желтка, 2 яйца, соль, 150 г натурального йогурта, 70 г сахарной пудры, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 300 г слив без косточек

Смешайте молоко, муку, 1/2 пакетика ванильного сахара, 1 желток, 1 яйцо и немного соли. На сковороде на растительном масле испеките два блинчика. Положите на блинчики сливы и сверните их в рулетики. Разрежьте их наискосок на равные части и уложите в смазанную сливочным маслом форму мультиварки. Смесь из йогурта, 2 желтков, 1 яйца, 1/2 пакетика ванильного сахара и 50 г сахарной пудры перемешайте в однородную массу. Залейте рулетики йогуртовым кремом. Запекайте 15 минут в режиме «Выпечка». Готовую запеканку посыпьте сахарной пудрой.

ВЫПЕЧКА

ШАРЛОТКА С КОРИЦЕЙ

3 яйца, 3 яблока кислых сортов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, ванилин и порошок корицы по вкусу

Яблоки очистите от кожуры, удалите середину, нарежьте ломтиками. Уложите на дно смазанной маслом формы яблоки. Яйца взбейте, добавляя постепенно по мере взбивания сахар, муку, ванилин и корицу. Залейте тестом яблоки и готовьте в режиме «Выпечка». После приготовления не сразу доставайте ваш яблочный пирог, дайте ему остыть в мультиварке в течение 10 минут.

ТОРТ ПЕСОЧНЫЙ

2 стакана муки, 1 стакан сахарного песка, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки соды

Для крема: *500 мл молока, 2 ст. ложки муки, 2 стакана сахара, 3 яйца*

Сахарный песок смешайте с яйцом, разотрите, добавьте соду и размягченное сливочное масло. Смешайте, всыпьте муку. Замесите тесто. Разделите его на 4 части, тонко раскатайте. Листы теста по отдельности выпекайте в мультиварке, пока не зарумянятся (около 15 минут). Приготовьте крем. В молоко всыпьте муку. Разотрите сахар с яйцами. Смешайте яичную смесь с жидким тестом. Поварите при непрерывном размешивании 15 минут до густоты сметаны. Готовый крем охладите. Выпеченные листы теста густо намажьте кремом, накладывая листы один на другой. Один из листов, наиболее зарумянившийся, измельчите и посыпьте торт крошками сверху и с боков. Торт охладите, посыпьте сахарной пудрой.

ПИРОГ С «ПЬЯНОЙ» ВИШНЕЙ

1 стакан вишни, 1/2 стакана вишневой наливки, 1 черствый батон, 4 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка какао, 1 стакан сливок, 3 ст. ложки сахарной пудры

Вишни положите в вишневую наливку и выдержите 20 минут. Батон очистите от корки, раскрошите и смочите. Отделите желтки от белков. Желтки взбейте с сахаром и какао. Белки взбейте. Вишневую наливку слейте, вишни добавьте в желтковую массу и смешайте с хлебной массой. Добавьте взбитые белки. Выложите массу в мультиварку и выпекайте 40 минут. В кастрюлю влейте сливки, поставьте в холодную воду и взбивайте до образования пены. Добавьте сахарную пудру, размешайте. Подавайте пирог со взбитыми сливками.

МОРКОВНЫЙ ПИРОГ

50 г сливочного масла, 80 г овсяных хлопьев, 150 г сыра, 2 моркови, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки молока, соль и сахар по вкусу

Натрите сыр и очищенную морковь на мелкой терке. Всыпьте овсяные хлопья и муку, влейте молоко. Добавьте по щепотке соли и сахара. Смешайте все ингредиенты. Дно мультиварки смажьте сливочным маслом, выложите полученную массу. Включите режим выпечки или жарки и готовьте около 30 минут.

ТВОРОЖНИК

500 г нежирного творога, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки манки, 200 мл молока, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ст. ложки растительного масла

Манку замочите в 3 ст. ложках молока на 10–15 минут. Яйца смешайте с сахаром и ванилином. Творог разведите молоком. Дно мультиварки смажьте растительным маслом. Соедините все подготовленные продукты, хорошенько перемешайте и готовьте в мультиварке в режиме «Выпечка» 1 час.

ГРУШЕВЫЙ ПИРОГ

1 стакан сахара, 1 стакан муки, 3 яйца, щепотка соли, 3 груши среднего размера, щепотка соды, 1 ст. ложка сливочного масла, уксус для гашения соды, ванилин по вкусу, сахарная пудра для посыпки

Отделите желтки от белков. Взбейте белки с солью в крепкую пену. Желтки разотрите с сахаром. Добавьте к желткам небольшими порциями муку и ванилин и тщательно размешайте. Соду на кончике ножа погасите уксусом и добавьте в тесто. Введите взбитые белки. Груши очистите от кожуры, удалите середину и мелко нарежьте (как на начинку для пирожков). Половину теста поместите в смазанную маслом форму мультиварки, затем выложите начинку и накройте сверху оставшимся тестом. Готовьте в режиме «Выпечка» 1 час 15 минут. Дайте остыть готовому пирогу в мультиварке еще 15 минут. Посыпьте перед подачей на стол сахарной пудрой.

КЕКС С ИЗЮМОМ

500 г муки, 1/2 стакана сахара, 100 г маргарина, 5 яиц, 100 г изюма, 20 г дрожжей, соль, ванильный сахар, 1/2 стакана воды, 1 ч. ложка сахарной пудры

Из дрожжей, теплой воды и муки сделайте опару. Через 2 часа разотрите маргарин, сахар, соль и ванильный сахар; помешивая, постепенно добавьте яйца. Растирайте массу до тех пор, пока не исчезнут крупинки сахара. Приготовленную массу положите в опару, добавьте муку и замесите тесто. В конце замешивания добавьте предварительно вымоченный изюм. Все перемешайте, поставьте в теплое место для подъема. Готовое тесто выложите в форму мультиварки, смазанную маслом, выпекайте в течение 50 минут в режиме «Выпечка». Готовый кекс посыпьте сахарной пудрой.

ПИРОГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БРЫНЗОЙ

400 г картофеля, 2 ст. ложки муки, 4 яйца, 150 г брынзы, 150 г сметаны, щепотка соды, зелень укропа, соль

Картофель отварите, обсушите, пропустите через мясорубку. Когда остынет, добавьте сырые яйца, муку, соль, соду и хорошо перемешайте. Картофельную массу выложите на дно мультиварки, сверху положите слой брынзы, смешанный с зеленью укропа. Поверхность разровняйте и выпекайте в течение 30 минут. Когда пирог остынет, нарежьте его кубиками, вновь поместите в мультиварку, залейте сметаной и готовьте в режиме тушения около 30 минут.

ПИРОГ С АБРИКОСАМИ

200 г муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 100 г сахарной пудры, 125 г сливочного масла, 4 яйца и 1 желток, 50 г миндаля, 1 лимон, 100 г сахарного песка, 250 г творога, 35 г крахмала, 25 г кокосовой стружки, 1 кг абрикосов

Замесите тесто из муки, разрыхлителя, сахарной пудры, сливочного масла, 1 яйца, 1 желтка. Охладите. Раскатайте в пласт. Перемешайте 3 яйца, цедру лимона, тертый миндаль, сахарный песок, творог и крахмал, добавьте лимонный сок. Посыпьте тесто кокосовой стружкой, сверху выложите и украсьте половинками абрикосов, предварительно удалив из них косточки. Выпекайте в мультиварке около 45 минут.

ПИРОГ «РЯЗАНОЧКА»

500 г муки, 30 г дрожжей, 3 яйца, 150 г сахара, 220 мл молока, 130 г сливочного масла, 750 г красной смородины, 60 г орехов, 1/2 ч. ложки разрыхлителя, соль

Замесите тесто из муки, дрожжей, соли, 1 яйца, 70 г сахара, молока и сливочного масла. Раскатайте 1/2 готового теста, выложите на дно мультиварки. Из оставшегося теста скатайте 2 тонкие колбаски, переплетите их и выложите по краю. Посыпьте половиной измельченных орехов. Отделите белки от желтков. Желтки смешайте с разрыхлителем. Белки взбейте. Перемешайте все с орехами и ягодами, выложите на тесто. Выпекайте около 30 минут.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ

300 г муки, щепотка соли, 200 г сливочного масла (плюс 2 ст. ложки), 500 г зеленых яблок, 100 г изюма, 100 г дробленых грецких орехов, 100 г сахара

Муку смешайте с солью, добавьте сливочное масло и порубите ножом. Добавьте полстакана холодной воды, замесите тесто и уберите на 1 час в холод. Очищенные яблоки нарежьте кубиками, смешайте с сахаром, орехами и вымоченным в воде изюмом. Разделите тесто на две части и раскатайте два круглых пласта. Поместите один пласт на смазанное маслом дно мультиварки, загнув вверх края. Положите начинку и накройте вторым пластом, защипнув края. Готовьте 1 час в режиме «Выпечка».

БАНАНОВЫЙ ПИРОГ

300 г муки, 2 банана, 5 яиц, 200 г сахара, 150 г сливочного масла, 2 ч. ложки разрыхлителя, ванилин по вкусу

Бананы очистите и сделайте пюре. Сливочное масло растопите и перетрите с сахаром, добавьте ванилин. Яйца взбейте, введите сахар с маслом и банановое пюре. Всыпьте муку и хорошенько перемешайте. Готовьте в режиме «Выпечка» 1 час.

ФРАНЦУЗСКИЙ ВИШНЕВЫЙ ПИРОГ

200 г муки, 100 г сливочного масла, 1 желток, 1 ч. ложка сахара, 500 г вишни без косточек (можно из компота), щепотка соли, сахарная пудра для посыпки

В просеянной муке сделайте углубление. Положите в него нарезанное кубиками масло, желток, сахар, соль. Добавьте 150 мл холодной воды, замесите тесто и поставьте в холод. Раскатайте пласт, поместите его в мультиварку так, чтобы края были загнуты вверх. Выпекайте 25–30 минут. Остудите корж и поместите в него вишни, как на блюдо. Посыпьте сахарной пудрой.

ПИРОГ С КУРИЦЕЙ

250 г отварного куриного мяса, 1 морковь, 3 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана муки, 1,5 ч. ложки пекарского разрыхлителя, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу

Куриное мясо мелко порежьте, морковь натрите на терке, посолите, перемешайте. Тушите в течение 10 минут в сливочном масле с добавлением 50 мл воды. Яйца взбейте с солью, добавьте разрыхлитель, муку и сметану. Часть теста вылейте в емкость мультиварки (так, чтобы полностью закрыть дно), затем выложите начинку и залейте оставшимся тестом. Готовьте в режиме «Выпечка» 1 час.

ТОРТ «ЗЕБРА»

300 г муки, 1 стакан сахара, 200 г сливочного масла, 450 г сметаны, 5 ст. ложек горького какао-порошка, 5 яиц, 1 ч. ложка соды

Сахар разотрите с размягченным маслом (немного отложите для того, чтобы смазать форму), добавьте яйца и взбейте. Добавьте сметану, хорошенько перемешайте. Введите муку и соду. Замесите тесто и разделите его на две равные части. В одну часть добавьте какао-порошок. Оставшимся маслом смажьте форму. Выливайте по очереди в центр мультиварки по 1 ложке теста из каждой порции, темной и светлой, пока тесто не закончится. Выпекайте 1 час в режиме «Выпечка».

ШОКОЛАДНО-КОФЕЙНЫЙ КЕКС

1 стакан муки, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка пекарского разрыхлителя, 2 ст. ложки горького какао-порошка, 1 стакан кефира, 1/2 ч. ложки кофе, 2 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 150 г изюма, щепотка соли, ванилин по вкусу

Яйца слегка взбейте с сахаром, добавьте масло и кефир. Перемешайте и осторожно всыпьте какао и кофе. Небольшими порциями добавьте муку. Всыпьте разрыхлитель. Добавьте изюм. Все хорошо смешайте и вылейте тесто в мультиварку. Выпекайте 1 час в режиме «Выпечка» и еще 15 минут в режиме «Подогрев».

«ШОКОЛАДНАЯ СКАЗКА»

2 стакана муки, 1,5 стакана сахара, 2 яйца, 1,5 ч. ложки соды, 1,5 ч. ложки пекарского разрыхлителя, 10 ст. ложек растительного масла, 8 ст. ложек какао-порошка, 2 стакана молока, порошок корицы и ванилин по вкусу

Яйца разотрите с сахаром. Осторожно всыпьте какао (чтобы не было комочков). Добавьте соду и разрыхлитель. Всыпьте муку. Все размешайте. Влейте подогретое молоко и тщательно перемешайте. Готовьте в мультиварке в режиме «Выпечка». Около 1 часа или чуть больше.

ОВОЩНОЙ ПИРОГ

200 г муки, 100 г сливочного масла (и 1 ст. ложка для пассеровки), 1 ч. ложка дижонской горчицы, 100 г сыра, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, 1 молодой кабачок, 2 яйца, 1 стакан молока, соль по вкусу

Сливочное масло порубите ножом с мукой. Добавьте тертый сыр, горчицу и немного воды (тесто должно быть густым). Раскатайте на посыпанной мукой доске лепешку, достаточную, чтобы закрыть дно мультиварки. Положите в мультиварку, включите режим выпечки или жарки и готовьте 10 минут. Растопите оставшееся масло в сковороде и спассеруйте, посолив по вкусу, измельченные овощи до мягкости. Выложите равномерно на тесто. Яйца и молоко взбейте и вылейте на пирог. Выпекайте в течение 30 минут.

ПИРОГ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

800 г картофеля, 3 ст. ложки молока, 120 г сыра, 60 г сливочного масла, 300 г лука-порея, 1 болгарский перец, 2 молодых кабачка, 30 г муки, 3 ст. ложки овощного бульона, соль

Вымойте, очистите и нарежьте картофель. Отварите в подсоленной воде до мягкости в отдельной кастрюле. Слейте воду и сделайте пюре, добавив молоко, половину сыра и половину масла. Болгарский перец очистите от семян, кабачки очистите. В мультиварку положите оставшееся масло, мелко нарезанные порей, болгарский перец, кабачки. Готовьте в режиме выпечки или жарки около 30 минут. Картофельное пюре смешайте с мукой, добавьте к овощам в мультиварке, посолите и перемешайте. Добавьте овощной бульон, посыпьте оставшимся сыром. Выпекайте 15 минут.

ПИРОГ С ФАСОЛЬЮ

80 г сливочного масла, 180 г муки грубого помола, 1 стакан молока, 300 г консервированной красной фасоли, 100 г сыра, 3 яйца, 1/2 стакана сливок

Порубите муку с маслом до образования крошек. Влейте з ст. ложки молока, замесите тесто. Раскатайте на посыпанной мукой поверхности в лепешку, достаточную, чтобы покрыть дно мультиварки и часть стенок (около 3–4 см). Прогрейте мультиварку в течение 4–5 минут в режиме выпечки или жарки, выложите туда корж и выпекайте в течение 10 минут. Корж должен остаться бледным. Выложите сверху фасоль и тертый сыр. Взбейте яйца, сливки и оставшееся молоко и вылейте в мультиварку. Запекайте 35 минут. Подавать можно как горячим, так и холодным.

ПИРОГ С СЫРОМ И КРЕСС-САЛАТОМ

150 г муки, 75 г сливочного масла, 75 г кресс-салата, 150 г сыра, 2 яйца, 150 мл молока, 1 головка репчатого лука, соль по вкусу

Муку выложите в миску и порубите с маслом в крошку. Добавьте 2–3 ст. ложки холодной воды и замесите тесто. Раскатайте на посыпанной мукой поверхности корж по диаметру больше диаметра дна мультиварки на 5–6 см. Разогрейте мультиварку в течение 6–7 минут в режиме выпечки. Положите корж в мультиварку и выпекайте 10–15 минут – тесто должно лишь начать румяниться. Выложите на тесто нарезанный на кусочки сыр. Взбейте яйца, смешайте с молоком, добавьте лук и кресс, размешайте хорошо и вылейте на сыр. Запекайте 40 минут.

РИСОВЫЙ ПИРОГ С ОРЕХАМИ

2 стакана муки, 1 яйцо, 120 г сливочного масла, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара, соль.

***Для начинки:** 2/3 стакана риса, 50 г кураги, яичный желток, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки лимонной цедры*

Яйцо разотрите с сахаром и маслом. Посолите. Всыпьте муку, замесите тесто и охладите. В мультиварку выложите раскатанное тесто так, чтобы его края были завернуты вверх. Выпекайте 15 минут. Начинка: сварите рис с лимонной цедрой, солью. В рис добавьте масло, нарезанную курагу, сахар, взбитый яичный желток и перемешайте. Начинку выложите на тесто, выпекайте 15 минут.

МИНДАЛЬНЫЙ ТОРТ

250 г муки, 1 ст. ложка сахара, 125 г сливочного масла, 1/2 стакана воды, соль

Для крема: *100 г миндаля, 6 ст. ложек сахара, 2 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки апельсинового сока*

Приготовьте крем. Смешайте молотый миндаль, сахар, сырые яйца, сливочное масло. Добавьте апельсиновый сок. Из муки, масла, сахара, соли и воды быстро замесите тесто, охладите. Затем раскатайте скалкой, уложите в мультиварку. Выпекайте 15 минут. Охладите немного, украсьте кремом и вновь выпекайте 15 мин. Подавайте теплым.

ШАРЛОТКА С КУРАГОЙ И МЯТОЙ

3 стакана муки, 200 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 1 ч. ложка соды, уксус для гашения.

Для начинки: *3 яблока, 3 ст. ложки мятного сиропа*

Муку порубите ножом с маслом, добавьте растертые с сахаром желтки и гашеную уксусом соду. Замесите тесто и уберите на час в холодильник. Выложите тесто в форму мультиварки так, чтобы по бокам получились бортики. Выпекайте 40 минут в режиме выпечки. Положите на корж дольки яблок, залейте сиропом и готовьте в том же режиме еще 10 минут.

БИСКВИТ С ПЕРСИКАМИ

1 стакан сахара, 1 стакан муки, 3 яйца, 4 спелых персика, 2 ст. ложки сливочного масла

Белки взбейте в крепкую пену. Добавьте сахар и взбивайте еще несколько минут. Введите постепенно желтки и муку. Персики очистите от кожицы, удалите косточки и нарежьте кусочками. Выложите кусочки в смазанную маслом форму мультиварки и залейте тестом. Готовьте 50 минут в режиме выпечки.

МАННИК

1 стакан манной крупы, 1 стакан кефира, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 2 яйца, сода на кончике ножа и уксус для гашения

Манку залейте кефиром и оставьте настаиваться на 1 час. Яйца взбейте с сахаром и добавьте к манке. Всыпьте муку. Добавьте соду, гашенную уксусом. Хорошенько перемешайте и выложите в мультиварку. Готовьте 1 час в режиме «Выпечка».

ПИРОГ ПЕСОЧНЫЙ

250 г муки, 2 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, 6 ст. ложек сахара, 1/4 пакетика порошка ванилина, 300 г консервированных ягод, 30 г ягодного желе

Смешайте муку со сметаной, яйцом, сливочным маслом, сахаром, ванилином. Замесите тесто, охладите. Раскатайте тесто в виде круга, смажьте сырым яйцом. Из обрезков теста сделайте узкие полоски, уложите их по краям круга. Поместите тесто в мультиварку, включите режим выпечки или жарки, готовьте около 15 минут. Затем пирог выньте и поставьте в холодное место. Сверху на пирог положите консервированные ягоды, залейте подогретым желе из ягод, охладите.

ПИРОГ ИЗ МИРАБЕЛИ

450 г муки, 50 г сахарной пудры, 225 г сливочного масла, 4 яйца, 530 мл молока, тертая цедра лимона, 175 г сахара, 50 г молотых грецких орехов, 100 г растопленного сливочного масла, 500 г мирабели

Замесите тесто из 275 г муки, сахарной пудры, 175 г сливочного масла, 1 яйца и 3 ст. ложек молока, охладите. Для крема смешайте 50 г муки, лимонную цедру, 50 г сливочного масла, 3 яйца и 75 г сахара. Поместите массу в кастрюлю, влейте горячее молоко и варите 10 минут. Охладите. Для наполнителя смешайте 125 г муки, молотые орехи, растопленное масло, 100 г сахара. Тесто раскатайте, выложите в мультиварку, смажьте охлажденным кремом, выложите мирабель и наполнитель. Выпекайте около 40 минут.

ПИРОГ С ЦУКАТАМИ

2 груши, 4 яйца, 80 г сахарного песка, 500 мл молока, 150 мл сливок, 40 г сливочного масла, 50 г рубленых орехов, 30 г цукатов из апельсиновых корок

Груши очистите и мелко нарежьте, готовьте 15 минут со сливочным маслом в мультиварке в режиме выпечки. Яйца смешайте с сахаром, молоком и сливками. Влейте яично-молочную смесь и готовьте в режиме выпечки 30 минут. Пирог выложите на большое блюдо. Посыпьте сверху рублеными орешками, украсьте цукатами в виде веера.

ПИРОГ С ВЕТЧИНОЙ

1 стакан муки, 1 стакан сметаны, 100 г майонеза, 3 яйца, 1 ч. ложка разрыхлителя, 300 г ветчины, 100 г сыра, щепотка соли

Ветчину мелко нарежьте, сыр натрите на крупной терке. Яйца взбейте со сметаной и майонезом, введите муку, разрыхлитель и соль. Выложите на дно мультиварки половину теста, сверху поместите ветчину и сыр и накройте второй половиной теста. Готовьте 50 минут в режиме выпечки.

ПИРОГ С ГРУДИНКОЙ

200 г муки, 150 г сливочного масла, 3 яйца, 100 г сыра, 100 г копченой грудинки, соль

Порубите ножом масло с мукой, добавьте 2 яйца и соль. Замесите тесто, накройте фольгой и уберите на час в холодильник. Грудинку и сыр нарежьте кубиками. Выложите тесто на дно мультиварки, сверху распределите грудинку с сыром, залейте 1 взбитым яйцом. Выпекайте 50 минут в режиме выпечки.

ПИРОГ С ТЫКВОЙ

400 г мякоти тыквы, сок 1 лимона, 1,5 стакана муки, 200 г сливочного масла, 3 яйца, 200 г сахара

Тыкву натрите на терке, смешайте с сахаром и 20 г сливочного масла. Готовьте 20 минут в режиме «Тушение». 170 г масла порубите с мукой, добавьте взбитые яйца и сахар. На смазанное оставшимся маслом дно мультиварки выложите тесто, загнув вверх края, сверху положите начинку из тыквы, полейте лимонным соком. Выпекайте 45 минут в режиме «Выпечка».

ПИРОГ С РЕВЕНЕМ

300 г муки, 300 г ревеня, 200 г сахара, 50 г кукурузной муки, 150 г сливочного масла, соль

Миксером смешайте муку, соль, сливочное масло и 3 ст. ложки воды. Из теста слепите шар, охладите. Смешайте измельченные черешки ревеня, сахар и кукурузную муку. Из теста сделайте, раскатав, две тонкие лепешки по размеру дна мультиварки. На одну лепешку положите начинку, другой лепешкой укройте, скрепив края. Проколите и выпекайте около 50 минут.

ПИРОГ ЛИМОННЫЙ

1 стакан муки, 1 стакан сахара, 4 яйца, 1/2 лимона, 1 ст. ложка сливочного масла

Лимон разрежьте на половинки, одну отложите. Белки взбейте в пену, добавьте сок и цедру половинки лимона. Желтки разотрите с сахаром и добавьте к белкам. Введите муку. Поместите тесто в смазанную сливочным маслом мультиварку, выпекайте 1 час в режиме выпечки. Готовый пирог украсьте дольками лимона.

ПИРОГ С ДЫНЕЙ

300 г дыни, 2 яйца, 1 стакан муки, 100 мл молока, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соды, 1 ст. ложка сливочного масла

Яйца взбейте с сахаром, добавьте сливочное масло, молоко, муку и соду. Все хорошенько перемешайте и выложите в мультиварку. Сверху положите кусочки дыни. Выпекайте 45 минут в режиме выпечки.

ПИРОГ С БАКЛАЖАНАМИ И ЧЕРРИ

3 яйца, 1 стакан муки, 100 мл молока, 1 ч. ложка соды, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 баклажан, 5 помидоров черри, 1 болгарский перец, 100 г сыра, соль

Взбейте 2 яйца с половиной масла, добавьте молоко, муку и соду. Замесите тесто. Баклажаны нарежьте кружочками и вымочите 10 минут в соленой воде. Выложите тесто на смазанное оставшимся маслом дно мультиварки. Сверху уложите кружочки баклажана, половинки черри, нарезанный полосками очищенный от семян болгарский перец. Залейте смесью яйца с тертым сыром. Выпекайте 50 минут в режиме «Выпечка».

ПИРОГ С МЯСОМ И СЫРОМ

180 мл пива, 100 г сливочного масла, 200 г отварной говядины, 1 луковица, 2 яйца, 100 г сыра, 200 г муки, 1 ст. ложка растительного масла, соль

Говядину мелко нарежьте, сыр натрите. Измельченную луковицу обжарьте в растительном масле в режиме жарки. Смешайте с мясом. Пиво соедините с щепоткой соли, маслом и мукой, замесите тесто. Разделите на две части, каждую раскатайте в круг. Выложите первую часть на дно мультиварки, сверху уложите говядину с луком, залейте яйцами, взбитыми с солью. Накройте вторым пластом теста. Сделайте несколько отверстий для выхода пара и готовьте 1 час в режиме выпечки.